

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВУЗАХ ИСКУССТВА И КУЛЬТУРЫ

Mamirova Dilaram Tavakulovna

assistant professor of the department "Stage movement and physical culture" of the state institute of arts and culture of Uzbekistan

Аннотация. В данной статье раскрываются вспомогательные возможности предмета «Физическое воспитание и спорт» в подготовке будущих специалистов сферы искусства и культуры. Целью определено привлечение будущих специалистов к приобретению необходимых навыков развивающих профессионально значимые физические и психомоторные качества. Авторами проведен анализ научной литературы и сделан вывод о необходимости углубленного внимания преподавателей данной дисциплины к проблеме раскрытия возможностей студентов через обучение определенным профессионально направленным знаниям и умениям.

Ключевые слова: профессия, воспитание, организация, управление, интеграция, подход, искусство, самосовершенствование, концентрация.

Summary. This article reveals the auxiliary possibilities of the subject "Physical education and sport" in the preparation of future specialists in the field of art and culture. The goal is to involve future specialists in acquiring the necessary skills that develop professionally significant physical and psychomotor qualities. The authors analyzed the scientific literature and made a conclusion about the need for in-depth attention of teachers of this discipline to the problem of revealing the capabilities of students through teaching certain professionally oriented knowledge and skills.

Keywords: profession, education, organization, management, integration, approach, art, self-improvement, concentration.

В каждом вузе имеется своя специфика и идет подготовка различных специалистов. Не секрет, что вузы физической культуры и факультеты физического воспитания не только не готовят должным уровнем преподавателей для учебных заведений сферы культуры и искусства, но и не дают общего представления о специфике подготовки будущих специалистов социокультурной сферы.

Физическая культура и спорт выполняет ряд социальных функций, основные из которых: образовательная, оздоровительная, прикладная и рекреативная. [6. С. 371] Обучение студентов по дисциплине в вузах культуры более сложный процесс, чем в других, и требует от педагога не только качественного спортивного мастерства, но и знаний профессиональной деятельности студентов, то есть интегрированного подхода. Работа преподавателя в этих учебных заведениях связана, с одной стороны, с тем, чтобы не допустить отрицательных воздействий физических упражнений на профессионализм занимающихся, с другой, оказать положительное влияние на функциональное состояние организма студентов,

дать им теоретические знания и практические навыки в области физической культуры и спорта. Наука о физических упражнениях для специалистов культуры отстает от непосредственного ее практического применения. Очень мало издано периодической литературы по проведению занятий с музыкантами, певцами, режиссерами, актерами, организаторами социально-культурной деятельности.

Поэтому, полагаясь на общеобразовательную вузовскую программу по физической культуре и спорту, кафедры институтов искусства и культуры ставят перед собой задачу определить направленность профессиональной физической подготовки в процессе теоретических и практических занятий. Обучение данной дисциплине должно осуществляться с учетом профессиональных особенностей будущих специалистов.

Цель: привлечение будущих специалистов, сферы искусства и культуры, к приобретению необходимых навыков развивающих профессионально значимые физические и психомоторные качества. Приблизить усилия к объединению науки и мастерства актера, сценического движения и физической культуры.

Профессиональная подготовленность предполагает не только знание своего дела, но и постоянное саморазвитие способностей. [3. С.78] Такими способностями в области культуры является комплекс духовных и физических качеств. Каждый студент должен заблаговременно и активно готовиться к избранной профессии, целенаправленно развивать те физические и психические качества, которые определяют психофизическую надежность и успех будущей профессии.

Проблема заблаговременной профессионально направленной психофизической подготовки является наиболее актуальной именно в специальных учебных заведениях. Но, каждая профессия, имеет способность выделять свой уровень развития психофизических качеств, а также перечень профессионально-прикладных умений и навыков. [2. С. 447]

В теории и практике физической культуры и спорта, такая специальная подготовка получила название профессионально-прикладной физической подготовки. В течении многих веков, в процессе воспитания, нашим народом использовались глубокие, сохранившиеся до нашего времени свою ценность, научные разработки в области физического воспитания: Абу Насра Фараби, Абу Райхан Беруни, Абу Али ибн Сина, Амира Темура, Мирзо Улугбека, Алишера Навоии и многих других. [5. С. 431] Обобщив данные теоретических исследований многих авторов, можно сделать вывод, что деятельность работников культуры требует большого нервного, психо-эмоционального напряжения, повышенного внимания к состоянию здоровья, физической работоспособности и всегда значительных усилий, и выносливости. В их работе особенно динамичны показатели психомоторных качеств, связанных с зрительно-моторной и слуховой реакциями, им

необходимы координационные связи и развитый нервно-мышечный аппарат, выраженная подвижность нервных процессов.

При классификации по однородности физической подготовки нельзя не учитывать, что работа актера, певца, музыканта, дирижера, библиотекаря и т.п. имеет отрицательные для организма последствия: большое нервно-эмоциональное напряжение в сочетании с гиподинамией способствует возникновению функциональных изменений, выражающихся в ухудшении работы сердца, склеротических изменениях кровеносных сосудов, появлении гипотонии и возникновении неврозов; формирование устойчивой рабочей доминанты, не снимающейся при прекращении работы, способно вызвать перегрузку и истощение нервных центров и клеток, что приводит к потере сна, аппетита, головной боли, плохому настроению, появлению вспышек раздражительности; длительное многочасовое пребывание в положении сидя или стоя вызывает застойные явления сосудов с последующим нарушением двигательной и сердечно-сосудистой функций, понижению мышечного тонуса и ухудшению осанки; постоянное нахождение в среде «книжной» пыли вызывает аллергические реакции и заболевания дыхательной системы.

Основываясь на исследовательских данных о физических и функциональных возможностях будущих работников культуры, можно сделать вывод, что их физическая подготовка должна проходить с учетом классификации специальностей, которые объединяются в однородные группы. Это: музыкальные; театрално-режиссерские; организаторская-управленческая; хореографические; информатика и библиотековедение.

В свою очередь каждое отделение имеет свою специфику и может быть разделено на отдельные группы, которые по физической подготовке отличаются друг от друга. Самым разнообразным при проведении занятий по данному предмету является музыкальный факультет, который целесообразно разделить на две подгруппы:

- пианисты, струнники, аккордеонисты;
- музыканты духовых инструментов, вокалисты хорового пения.

Физическая подготовка актера и режиссера в корне отличается от физической подготовки вокалиста, хоровика, библиотечного работника, а пианиста – от физической подготовки библиотековедения и дирижеров.

При решении конкретных задач профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов следует всегда помнить, что такая подготовка осуществляется в тесной связи с общей физической подготовки, которая является основой практического раздела учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе. Однако исследования показали, что только общая физическая подготовка будущих специалистов не может полностью решить задачи специальной подготовки к определенной профессии. Профессионально-прикладная физическая подготовка должна опираться на хорошую общефизическую подготовленность студентов.

Профессиональная деятельность студентов театрально-режиссерских специальностей принадлежит к числу наиболее сложных, напряженных и ответственных видов человеческой деятельности. [1. С. 126] В связи с этим профессиональный труд актера и режиссера предъявляет широкий спектр требований к процессу обучения студентов в учебном заведении, самосовершенствованию, самопознанию и саморазвитию качеств личности.

Сочетание сценической, режиссерской науки и физической культуры сейчас находится еще на стадии развития и совершенствования. Идет накопление опыта совместной работы. Дальнейшие поиски направлены на то, чтобы приблизить усилия к объединению науки и мастерства актера, сценического движения и физической культуры.

Физические действия актера или работа режиссера, как и спортсмена, требуют навыков физических упражнений, высоко развитого нервно-мышечного аппарата, хороших физических качеств, таких как сила, скорость, ловкость, выносливость. Исполнение сценических трюков требует от актера определенной силовой воли и отличительных психологических качеств, особенно ловкости и ритмичности. Психические действия – имеют целью воздействовать на психику (чувство, ум или волю) партнера или самого себя: например, просить, убеждать, упрекать, утешать, требовать, приказывать, хвалить, ругать и т. п. [7. С. 69]

Студентам театрально-режиссерских специальностей, как и спортсменам, необходимы идеомоторная и аутогенная тренировки, они должны владеть системой восстановительных средств, уметь с их помощью и физических упражнений входить в роль и выйти из нее.

В работе актера, необходимо придавать огромное значение движению. Бытовали суждения театральных специалистов о том, что слишком накаченная мускулатура не дает возможности сыграть хорошо роль и вообще мешает работе в театре. Современный театр и кино показали, что только отличная физическая подготовка и мышечная красота тела делают актера красивым во всех отношениях. Необходимо одновременно тренировать тело актера, его внимание, память и контроль за движениями, силу, скорость, выносливость, ловкость, реакцию, пластичность.

В этой группе обучающихся нет необходимости разграничивать и проводить мелкогрупповое деление по специализациям, так как по физической подготовке они носят общую направленность. Исключением может быть индивидуальное обучение. Это связано с тем, что некоторые студенты специализируются на отделении музыкального театра и им необходимы такие же умения, как актерам и вокалистам. Для них также возможно включение в учебный план физических упражнений из группы музыкальных специальностей.

Для музыкантов духовых отделений, хора, вокалистов преподавание данного предмета должно проводиться на основе глубоких знаний механизма дыхания, структуры дыхательного аппарата. Многие научные работы

музыкантов-педагогов свидетельствуют об особой важности функций внешнего дыхания (вдоха и выдоха) при их исполнительской деятельности. Кроме того, необходимо использовать полученные знания в подборе физических и дыхательных упражнений перед ответственным исполнением той или иной музыкальной партии, учитывая ее эмоциональность.

По-другому складывается работа у струнников, пианистов и аккордеонистов. Здесь, требуется концентрация и устойчивость внимания, регулирование координации движений и расслаблений мышц, в необходимое время. Такие движения можно выработать специальными упражнениями на предмете по физической культуре и спорту. Физические упражнения могут быть использованы как фактор быстреего вхождения в работу, для активного отдыха, снятия утомления, а с другой стороны, система средств физической культуры должна способствовать восстановлению духовных и физических сил.

Особого внимания заслуживает подготовка студентов факультета информатизации в библиотековедении. Анализ и обобщение литературных источников позволяют отнести студентов данного факультета к одной из самых занятых групп людей, основные характеристики труда которых умственный и преимущественно умственный труд, малоподвижный, требующий большого напряжения нервной системы и психических функций. Методы педагогических наблюдений показали, что работники этих специальностей имеют тенденцию к профессиональным заболеваниям из-за отрицательного воздействия бумажной и книжной пыли на дыхательные органы. Из-за условий малоподвижной работы в закрытых помещениях развивается гиподинамия, от которой возможно избавиться в основном средствами физической культуры, выполняя физические упражнения на свежем воздухе, тренируя дыхательные мышцы, вентилируя дыхательный аппарат, увеличивая кислородное обеспечение организма.

Для решения поставленных задач должны использоваться средства физического воспитания, подобранные в соответствии с профессиональной деятельностью. На первый план должны выноситься упражнения, развивающие общую выносливость. Формирование этого качества обеспечивается длительным выполнением тренировочной нагрузки в режиме, который соответствует работе умеренной и большой мощности. Общая выносливость требует значительного объема работы как во время одного занятия, так и в годичном цикле выполнения физических упражнений. В основе методов воспитания этого качества лежат методы повторного, переменного и непрерывного движения. Наряду с общей выносливостью необходимо развивать и статическую, а также твердую устойчивость к гиподинамии, для чего необходимо активно использовать специальные динамические упражнения.

Следующая группа: управленческие специальности, которые по физической подготовке очень близки с театральными-режиссерскими. Будущие

работники социальной культурной деятельности, должны знать основы физического воспитания и организации физической культуры и спорта, активно внедрять их в систему учреждений культуры, приобретать личные знания специальных физических упражнений и видов спорта, учить других при осуществлении руководства творческими коллективами.

Еще одна специальность в институтах культуры, требующая особого подхода к физическому воспитанию, это хореографическое отделение. Этот контингент обучающихся занимается в классе танцев и принимает участие в спектаклях. Такую физическую нагрузку может выполнить только здоровый человек. В связи с подобной перегрузкой необходим процесс реабилитации нервно-мышечного аппарата, дыхательной системы, кислородного обеспечения организма. Крайне ограниченное пребывание на свежем воздухе и отсутствие в режиме дня систематических закаливающих мероприятий вызывают заболевания сосудистой системы. Слабое здоровье, неуверенность в своих силах способствуют неоправданному медицинскому освобождению от занятий по физической культуре.

У многих людей формируется негативное отношение к физкультуре и спорту, они думают о том, что все это в ущерб будущей профессии. Вышесказанное говорит о необходимости внедрения в быт студентов физических упражнений. Необходимо научить их преодолевать профессиональный недуг, регулярно заниматься профилактикой заболеваний средствами соответствующих физических упражнений. Только сознательная потребность в физических упражнениях, их необходимость помогут овладеть специальностью, улучшить и укрепят состояние здоровья, опорно-двигательный и нервно-мышечный аппарат, мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Воспитание здорового и всесторонне развитого поколения в Республике Узбекистан является важной и приоритетной задачей, поскольку требует создания великого государства с благородной целью о будущем. [4. С 116]

Вывод: Следует заострить внимание преподавателей данной дисциплины к проблеме раскрытия возможностей физической культуры для студентов через обучение определенным профессионально направленным знаниям и умениям. Требуется реализация комплекса программ и научно-методических разработок по проблемам профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов. При этом одним из важных направлений перестройки физического воспитания в высшей школе является не только увеличение часов обязательных занятий, но и применение реальных путей, побуждающих студентов к самостоятельным занятиям профессионально-прикладной физической культурой.

Обзор литературы, педагогические наблюдения и практический опыт позволили сделать предложение, что постижение искусства сценического движения будет качественнее, если развить необходимые навыки, закрепить

приобретенный двигательный стереотип одновременно с их физическим развитием.

Литература

1. Астахов А.М. Физическая подготовка студентов вузов культуры: Учеб. пособие. М.: МГИК, 1992. 126 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. М.: Гордарики, 1999. 447 с.
3. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура и формирование личности: Монография. Оренбург: ОГПУ, 1998. 78 с.
4. Мамирова Д.Т. Основы организации и управления массовыми видами спорта в системе непрерывного образования. Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта Российская Федерация. Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры, спорта и здоровья. 116 с.
5. Мамирова Д.Т. Влияние Восточного наследия на формирование совершенствования личности. Научный вестник НамГУ. Наманган-2019. том, № 6. 431 с.
6. Мамирова Д.Т. Социальные факторы и мотивация, как повышение привлечение учащихся молодежи к обычной деятельности физической культурой и массовым спортом. Научный вестник НамГУ. Наманган-2019. том, № 4. 371 с.
7. Мамирова Д.Т. Ассоциация физической подготовки и актерского мастерства в одном подходе при подготовке будущих специалистов. Журнал Культура искусство Центральной Азии. Вестник ГИИК Уз. Том 9 № 1. 2019 год. 69 с.