**Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в музыкальных колледжах**

**Ряузова Ирина Викторовна, преподаватель, Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Новомосковский музыкальный колледж имени М. И. Глинки»**

Физическая культура - является неотъемлемой частью жизни человека. Занятия различными физическими упражнениями, занимают немало важную роль в работоспособности, поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях поэтапно.

В основу преподавания обычно положены такие методы и способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов.

Разработка методики занятий над физическими упражнениями должна производиться высокопрофессиональными педагогами в области физической культуры, так как неправильная методика выполнения может привести и к более серьезным последствиям, даже к травмам. Методика занятий над физкультурными упражнениями должна быть более четко, правильно разработана.

Без знания методики занятий физкультурными упражнениями невозможно четко и правильно выполнять их, а, следовательно, эффект от выполнения этих упражнений уменьшиться, если не совсем пропадет. Правильная организация умственной работы и активного физического отдыха - важное условие для сохранения здоровья, работоспособности и успешного овладения учебными дисциплинами.

Обучение данной дисциплине должно осуществляться с учетом профессиональных особенностей будущих специалистов. Наука о физических упражнениях для специалистов культуры отстает от непосредственного ее практического применения. Очень мало издано методической литературы по проведению занятий с музыкантами.

Методические рекомендации по учебной дисциплине «Физическая культура» имеют практическую направленность и значимость. Формируемые в процессе практических занятий умения могут быть использованы студентами в будущей профессиональной деятельности.

Практические занятия проводятся в спортивных залах, не менее двух академических часов, обязательным этапом является самостоятельная деятельность студентов. Оценки за выполнение практических работ выставляются по пятибалльной системе. Оценки за практические работы являются обязательными текущими оценками по учебной дисциплине и выставляются в журнале теоретического обучения.

**Примерный перечень контрольных упражнений для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения (мужчины и женщины).**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см)

2. Подтягивание на перекладине (мужчины)

3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины)

4. Прыжки в длину с места

5. Бег 100 м

6. Бег: - мужчины – 3 км, - женщины – 2 км (без учета времени)

7. Тест Купера (12 – минутное передвижение)

8. Бег на лыжах: - мужчины – 3 км, - женщины – 2 км (без учета времени)

9. Упражнение с мячом

10. Упражнения на гибкость

11. Упражнения со скакалкой

Физическая культура сопровождает музыканта на протяжении всей жизни (в средней школе, в средних - специальных и высших учебных заведениях и от того, насколько сознательно он относится к формированию собственной культуры в том числе физической, зависит не только его здоровье - физическое, психическое и социальное, но и успешность его профессиональной деятельности. Музыкант должен обладать определенным уровнем развития физических качеств, позволяющих ему эффективно решать педагогические задачи в процессе профессионального обучения.

Учебные заведения культуры страны готовят неоднородный контингент специалистов, профессиональная деятельность которых требует к себе определенного внимания в области развития физических качеств молодого организма и его функционального состояния. Но каждая профессия диктует свой уровень развития.

В свою очередь каждое отделение имеет свою специфику и может быть разделено на отдельные группы, которые по физической подготовке отличаются друг от друга. Музыкальные специальности можно разделить на несколько групп: – пианисты, струнники, баянисты; – музыканты духовых инструментов, вокалисты, хоровики. Очень сложна профессиональная деятельность музыкантов-исполнителей. Их нельзя объединять в одну группу и проводить учебные занятия по общей программе физической подготовки. Например, музыканты духовых инструментов, вокалисты, хоровики. У музыкантов этой специальности особое значение имеют функции внешнего дыхания (вдоха и выдоха) при их исполнительской деятельности.

Существуют различные методы дыхательной гимнастики, например: дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой. Обычно различные виды дыхательной гимнастики строятся на прямой согласованности, на направленном совпадении мышечных усилий с вдохом и выдохом. Газообмен облегчается, однако мышцы, которые должны обеспечивать процесс дыхания, при этом пассивны. Гимнастика Стрельниковой предусматривает ускоренное развитие мышц, помогающих дыханию.

Иная мышечная работа у струнников, пианистов и баянистов. Их двигательная рабочая деятельность требует концентрации и устойчивости внимания, координации движений и мышечных усилий, умения расслаблять мышцы, высокой точности и реакции на объект, большой подвижности нервных процессов, которые необходимо вырабатывать на занятиях по физическому воспитанию, при выполнении студентом соответствующих физических упражнений или видов спорта, способствующих развитию. Многие задачи формирования физической культуры музыканта могут быть решены с использованием известных средств, методов и упражнений.

Изучение литературных источников показало, что среди принципов реализации процесса физической подготовки студентов музыкальных специальностей выделяются следующие: – избегать тех упражнений и режимов их выполнения, которые перегружают функции систем, связанных с исполнительской деятельностью, вызывают спазматические, судорожные состояния; больше и регулярно использовать чередование на занятиях физических упражнений мышечной релаксации; – в ходе учебного процесса должны решаться наряду с задачами специальной физической подготовки и задачи общей физической подготовки; – необходимо учитывать специфику студента-музыканта, привыкшего в основном к индивидуальному подходу при занятиях по специальности; – активно использовать консультативную форму педагогической деятельности преподавателя физической культуры. Наибольшую эффективность комплексных уроков с музыкантами можно получить, если включить в них игры, легкоатлетические упражнения, различные виды гимнастики, упражнения с комплексной тренировкой основных физических качеств и двигательных навыков. Результативнее будет, если в начале урока давать специальные упражнения, а в конце урока – упражнения на расслабление. В случаях, если занятия по физической культуре предшествуют занятиям по специальности, необходимо включить упражнения, способствующие совершенствованию техники, развитию гибкости и быстроты.

**Примерный комплекс упражнений для развития гибкости.**

Для развития гибкости рук и плеч: 1. Руки сцепить перед грудью. Выпрямить руки вперёд, влево, вправо, поворачивая ладони вперёд. 2. Наклоны вперёд, руки на спинке стула. Пружинистые покачивания, добиваясь максимального отведения рук. 3. В упоре лёжа пружинистые сгибания ног, в результате чего руки отводятся назад.

Для гибкости мышц туловища: 1. В стойке ноги врозь наклон к правой ноге, коснуться руками правой пятки. То же к левой ноге. 2. Наклоны вперёд, взяться руками за голени. Пружинистые наклоны вперёд, помогая себе руками и стараясь головой коснуться ног. 3. Лёжа на животе, держась руками за голени согнутых назад ног, пружинистые прогибания, оттягивая ноги назад.

Для гибкости мышц ног: 1. Стоя на левой, подтянуть руками правую согнутую ногу к груди. Затем ноги сменить. 2. Стоя на правой, согнуть левую ногу и подтянуть её назад. Затем сменить ноги. 3. Махи вперёд, назад и в сторону расслабленной правой, затем левой ногой. Каждое упражнение повторяется по 8-16 раз, а весь комплекс 2-3 раза с отдыхом до одной минуты.

Если занятия по физической культуре в конце дня, то в основном в упражнениях нужно делать акцент на развитие общей выносливости, давать упражнения общей психофизической релаксации. В конце семестров, в период усиленной подготовки студентов к отчетным концертам плотность урока по физической культуре несколько снижается.

**Методические рекомендации преподавателям.**

Избегать тех упражнений и режимов их выполнения которые перегружают функции систем организма, связанных с исполнительским деятельностью; - больше и регулярно использовать на уроках чередование физических упражнений и мышечной релаксации; -учитывая многообразие в процессе уроков задач, наиболее эффективной его формой является комплексный урок, включающий в себя решение задач теоретических и практических, развития различных моторно–двигательных и физических качеств, профилактические упражнения; -необходимо учитывать специфику студента-музыканта, привыкшего в основном к индивидуальному подходу при занятиях по специальности -активнее использовать консультативную форму педагогической деятельности преподавателей физкультуры -комплексный урок со студентами-музыкантами должен включать: игры, легкоатлетические упражнения, различные виды гимнастики. В начале урока рекомендуются специальные упражнения для пальцев и кистей рук, а в конце урока упражнения на расслабление. Рекомендуется в процессе О.Ф.П. делать акцент на развитие быстроты и ловкости. Упражнения, направленные на развитие мышц спины и ног, выполняются в среднем темпе. Упражнение направленные на развитие мышц спины и ног выполняются в среднем темпе. Упражнение направленные на развитие силы пальцев, выполняются, возможно с большей частотой, чтобы наращиваемая сила мышц имела динамический характер, не терялось способность к их расслаблению.

Современная жизнь невозможна без серьезных перемен в социальной сфере общества, где главным ориентиром становится состояние здоровье человека. Это, пожалуй, один из главных определяющих факторов уровня жизнеспособности цивилизованной страны.

Физическая культура учебных заведений музыкального 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. Музыканты - это одна из немногочисленных профессий, которой человек посвящает себя с детства.