

УДК 796.011.1:[377:78]-055.25

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» ДЕВУШЕК МУЗЫКАЛЬНОГО КОЛЛЕДЖА

Н.В. Минина, А.Н. Коханчик

Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»

Музыка, как и спорт, требует ежедневных, многочасовых занятий. Постоянная низкая двигательная активность приводит к ухудшению физического состояния и, как следствие, к непосещению занятий по физической культуре в школе, а затем и в колледже. Усугубляют ситуацию слабое здоровье и низкая физическая подготовленность.

Цель работы — выявить особенности занятий физическими упражнениями девушек, получающих музыкальное образование.

Материал и методы. В исследовании приняли участие девушки, обучающиеся в учреждении образования «Новополоцкий государственный музыкальный колледж». Проведен анкетный опрос, дана оценка физическому развитию и физической подготовленности.

Результаты и их обсуждение. На отделении музыкальных инструментов 38,7% девушек занимаются по классу фортепиано, 12,9% — цимбалы, 8% — домра, 8% — флейта, 8% — аккордеон, 6,5% — баян, 6,5% — скрипка, 4,8% — балалайка, 3,2% — ударные инструменты, 1,6 — виолончель, 1,6% — гитара. Опрос учащихся на предмет длительности занятий игрой на музыкальном инструменте свидетельствует: время занятий музыкой у 64% составило 4 года, у 25% — 6 лет, у 11% — более 8 лет. Сравнительный анализ результатов тестирования обучающихся показал, что отставание в развитии физических качеств наблюдается у девушек, занимающихся музыкой, по сравнению с учащимися данного возраста общеобразовательной школы, не занимающихся музыкой и спортом, практически по всем показателям. После педагогического эксперимента оценка уровня физической подготовленности увеличилась практически на 1 балл $7,7 \pm 0,19$ против $7,0 \pm 0,17$ балла в начале.

Заключение. Физическая культура и спорт играют важную роль в профилактике профессиональных заболеваний музыкантов. Поэтому перед педагогами стоит весьма важная задача по организации специально направленных занятий для сохранения здоровья музыканта.

Ключевые слова: физическая культура, профессиональные заболевания музыкантов, сколиоз, оздоровление позвоночника.

FEATURES OF CLASSES IN THE SUBJECT “PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH” FOR GIRLS OF MUSIC COLLEGE

N.V. Minina, A.N. Kokhanchik

Education Establishment “Vitebsk State P.M. Masherov University”

Music, like sports, requires many daily hours of practice. Constant low physical activity leads to the deterioration in physical condition and, consequently, to skipping physical education classes at school and then college. The situation is aggravated by poor health and bad physical fitness.

The purpose of the study is to identify the characteristics of physical exercise among girls receiving music education.

Material and methods. Girls studying at the education establishment “Novopolotsk State Music College” took part in the study. A questionnaire survey was conducted and an assessment of physical development and physical fitness was given.

Findings and their discussion. At the Musical Instruments Department, 38,7% of the girls study piano, 12,9% — dulcimer, 8% — domra, 8% — flute, 8% — accordion, 6,5% — button accordion, 6,5% — violin, 4,8% — balalaika, 3,2% — percussion instruments, 1,6 — cello, 1,6% — guitar. A survey of students regarding the duration of playing a musical instrument shows: the time of music lessons for 64% was 4 years, for 25% — 6 years, for 11% — more than 8 years. A comparative analysis of the test results of students showed that there is a lag in the development of physical qualities in almost all indicators of girls involved in music, compared to students of a given age in a general education school who do not engage in music and sports. After the pedagogical experiment, the assessment of the level of physical fitness increased by almost 1 point $7,7 \pm 0,19$ versus $7,0 \pm 0,17$ points at the beginning.

Conclusion. *Physical education and sports play an important role in the prevention of professional diseases of musicians. Therefore, teachers face a very important task in organizing specially targeted classes to preserve the health of the musician.*

Key words: *physical education, professional diseases of musicians, scoliosis, healing of the spine.*

Музыка, игра на музыкальных инструментах требуют многочасовых занятий. Обучение игре на различных инструментах в музыкальной школе длится от 4 до 8 лет. Занимающийся сидит или стоит длительное время в постоянной позе, что порой негативно сказывается на состоянии опорно-двигательного аппарата, зрительном анализаторе. Как правило, у детей и подростков, занимающихся музыкой, отмечается повышенная заболеваемость. Это необходимо учитывать при планировании и организации учебного процесса по физической культуре как в общеобразовательных школах с музыкальным уклоном, так и в музыкальных колледжах.

Существует несколько причин возникновения профессиональных заболеваний музыкантов: нарушение работы мышц во время неправильной позы и недостаточная тренированность организма. Игра на музыкальных инструментах предъявляет к музыканту ряд требований. Поэтому при разработке учебных программ музыкальных учебных заведений является актуальным учет особенностей музыкальной профессии и специальности музыканта. Причина большинства нарушений осанки состоит в недостаточном развитии и адаптации мышц, а также отсутствии специальных мер по формированию правильной осанки в музыкальных учебных заведениях [1].

Исполнительская деятельность связана и с психофизическими перегрузками во время публичных выступлений, переживания музыкального произведения через себя. Дети, занимающиеся в музыкальной школе, чаще болеют [2].

При игре на музыкальном инструменте организм часто находится в неестественной позе. Одно из распространенных среди музыкантов заболеваний — боли в спине в результате неудобного положения или позы во время игры на музыкальном инструменте. Особенность позы скрипачей и флейтистов — удержание головы, повернутой в сторону и слегка наклоненной; у арфистов — постоянно поднятые руки; аккордеонисты и трубачи вынуждены удерживать тяжелый инструмент. У пианистов отмечается напряжение всего тела [3].

В результате такое постоянное длительное состояние приводит к искривлению позвоночника и, как следствие, к нарушению осанки. Среди заболеваний профессиональных музыкантов распространены остеохондроз, воспаления запястья [4]. Медики относят профессию музыканта оркестра к числу опасных для здоровья.

В жизни каждого школьника, обучающихся средних специальных учебных заведений, а также учреждений высшего образования (УВО) большая роль должна отводиться физической культуре и спорту. Часто родители отдают ребенка в музыкальную школу еще в дошкольном возрасте. Постоянная низкая двигательная активность приводит к ухудшению физического состояния и, как следствие, к непосещению занятий по физической культуре в школе, а затем и в училище. Усугубляют ситуацию слабое здоровье и низкая физическая подготовленность. Боязнь получить травму во время занятий физическими упражнениями формирует у учащихся-музыкантов негативное отношение к физической культуре.

Музыканту необходимо с детства прививать любовь к занятиям физическими упражнениями как основному средству оздоровления организма. Практика показывает, что лишь малое количество учащихся детских музыкальных школ занимаются в спортивных секциях. Поэтому необходимо определить особенности методики занятий физическими упражнениями лиц, занимающихся игрой на музыкальных инструментах.

Специально направленные физические упражнения имеют важное значение как средство укрепления и оздоровления организма музыканта.

Цель работы — выявить особенности занятий физическими упражнениями девушек, получающих музыкальное образование.

Материал и методы. В исследовании приняли участие девушки 15–16 лет учреждения образования «Новополоцкий государственный музыкальный колледж». Педагогическое наблюдение применялось на занятиях при игре на музыкальном инструменте для установления позы и фиксации движений музыкантов. Проведено предварительное тестирование учащихся. Сделан сравнительный анализ с учащимися ГУО «Средняя школа № 2 им. Е.М. Трапезниковой г. Новополоцка». В результате педагогического

эксперимента выявлен текущий уровень физической подготовленности учащихся музыкального колледжа, дана его оценка. Разработана программа занятий специальными упражнениями для укрепления опорно-двигательного аппарата. По окончании эксперимента было проведено контрольное тестирование.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, опрос, врачебный контроль, педагогический эксперимент, метод контрольных упражнений, математической статистики.

Результаты и их обсуждение. В УО «Новополоцкий государственный музыкальный колледж» обучаются девушки в возрасте 15–20 лет, осваивающие содержание образовательных программ среднего специального образования. Срок обучения — 4 года. «Основная часть поступающих (95%) — это лица, окончившие 9–10 классов учреждения общего среднего образования. 5% — лица после полного окончания учреждения общего среднего образования. Ежегодно на первый курс поступает 40 учащихся, из них 30 человек составляют девушки. Обучение в колледже ведется на различных инструментах: фортепиано, баяне, аккордеоне, балалайке, домре, гитаре, цимбалах, скрипке, виолончели, флейте, тромбоне, саксофоне и других. На отделении музыкальных инструментов 38,7% девушек занимаются по классу фортепиано, 12,9% — цимбалы, 8% — домра, 8% — флейта, 8% — аккордеон, 6,5% — баян, 6,5% — скрипка, 4,8% — балалайка, 3,2% — ударные инструменты, 1,6 — виолончель, 1,6% — гитара» [цит. по: 5].

Физическое воспитание обучающихся, осваивающих содержание образовательных программ профессионально-технического образования, среднего специального образования организуется в соответствии с требованиями законодательных актов. По предмету «Физическая культура и здоровье» предусматривается 3 учебных часа в учебную неделю в течение всего периода обучения (4 года, 8 семестров).

Для определения оценки уровня физической подготовленности учащихся (девушки I–IV курсов) используют общепринятые тесты. Для установления оценки уровня сформированности двигательных навыков учащихся (девушки I–IV курсов) применяют следующие контрольные упражнения: бег 100 м; прыжок в длину с разбега; прыжок в высоту с разбега; метание мяча 150 г с разбега; сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз); подтягивание на низкой перекладине (раз); бег на лыжах 3 км; плавание 50 м; 25 м; кросс 2000 м.

Нами опрошены учащиеся на предмет длительности занятий игрой на музыкальном инструменте. Время занятий музыкой у 64% составило 4 года, у 25% — 6 лет, у 11% — более 8 лет. Контингент абитуриентов музыкального колледжа отличается своей специфичностью по состоянию здоровья. Результаты медицинского осмотра лиц, поступивших на I курс музыкального колледжа после окончания 9 классов общеобразовательного учебного заведения, свидетельствуют, что по сравнению с общеобразовательной школой 11% учащихся отнесены к спецмедгруппе, в школе — 7% соответственно. Освобождено от занятий физической культурой в музыкальном колледже 4% учащихся, в школе — 2% соответственно. К подготовительной группе относятся лица, имеющие слабое физическое развитие, соответственно низкий уровень физической подготовленности. Данная группа поступающих составляет 31% по сравнению с ровесниками общеобразовательной школы (22%). 54% учащихся I курса относятся к основной группе и имеют удовлетворительную физическую подготовку, в школе 69% соответственно (рис. 1 и 2).

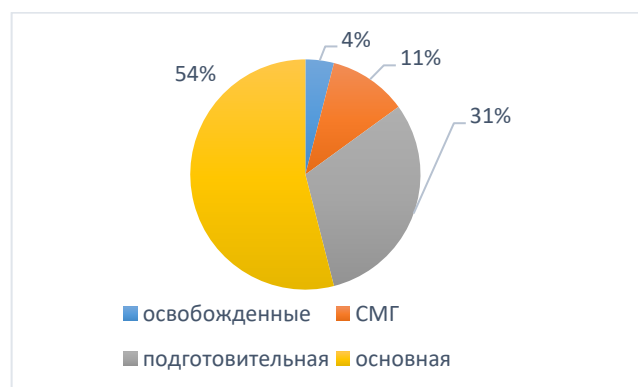


Рис. 1. Группы здоровья девушек музыкального колледжа

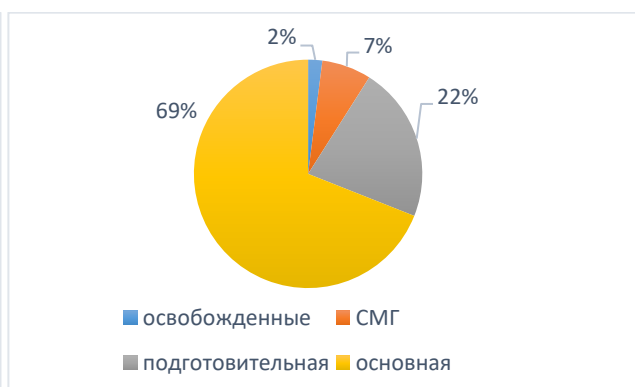


Рис. 2. Группы здоровья девушек общеобразовательной школы

Наиболее распространены среди учащихся музыкального колледжа следующие заболевания: болезни внутренних органов — 33%, миопия — 30%, сердечно-сосудистые — 21%, плоскостопие — 6% и др. Более 60% учащихся музыкального колледжа имеют нарушения осанки. Опрос показывает, что большинство учащихся (68%) не считают, что занятия физкультурой укрепят их организм, повлияют на лучшее владение инструментом, а в дальнейшем на успешную концертную деятельность. В связи с этим данные лица не в достаточной мере уделяют внимание своему здоровью. В результате анкетного опроса нами был выявлен ряд причин негативного отношения к физической культуре.

Из них 35% жалуются на нехватку свободного времени в связи с многочасовыми репетициями, 14% на слабое здоровье, 12% считают себя неспособными к занятиям физической культурой, 7% боятся получить травму пальца или кисти. Только 32% учащихся I–IV курсов регулярно систематически занимаются физической культурой и спортом в свободное от основной учебы время (табл. 1).

Таблица 1

Причины негативного отношения учащихся музыкального колледжа к физической культуре

Причины	Количество занимающихся, %
нехватка свободного времени	35%
слабое здоровье	14%
считают себя неспособными к занятиям физической культурой	12%
боязнь получить травму пальца или кисти	7%
систематически занимаются физической культурой и спортом	32%

В связи с этим руководство колледжа старается проявлять все усилия к привлечению своих учащихся к участию в спортивно-массовой работе, физкультурно-оздоровительной. Следует отметить, что финансирование специализированных колледжей по материально-технической базе для занятий физической культурой и спортом (покупка спортивного инвентаря, постройка стадиона) затруднено по ряду причин, одна из которых высокая стоимость музыкальных инструментов, необходимых для профессионального образования.

Результаты исследования массы тела продемонстрировали, что «38% девушек музыкального колледжа имеют дефицит массы тела, т.е. значение ИМТ менее 18,5 кг/м². При этом показатели располагались в ряду от 17,6 до 18,1 кг/м². Гипотрофия говорит о низкой доле мышечной массы и соответственно низких силовых показателях, что является неблагоприятным признаком при игре на музыкальных инструментах, которые имеют большой вес, или инструментах, которые надо держать на весу (флейта, труба). 57% учащихся обладают нормальной массой тела (18,5–24,9 кг/м²). Повышенную массу тела имеют 4% девушек. Следует отметить, что все показатели обследованных располагаются в начале ранга (25,0–29,9 кг/м²). Лишь 1% занимающихся страдает ожирением первой степени (30,0–34,9 кг/м²)» [цит. по: 5]. Эти данные подтверждают факт, что длительное занятие игрой на музыкальном инструменте требует значительного времени. Чем выше исполнительский уровень музыканта, тем больше времени уделяется игре на инструменте. Таким образом, возникает дефицит времени на физическую подготовку, что приводит к мышечной атрофии.

Нами были проведен анализ рабочих поз при игре на различных музыкальных инструментах. Каждой музыкальной специализации присуща своя рабочая поза. Длительная работа в положении сидя у музыкантов, особенно с наклоненным туловищем, часто приводит к сутулости. «У исполнителей на народных клавишных инструментах (баян, аккордеон) есть своя специфика. Баян и аккордеон требуют значительной физической силы мышц верхнего плечевого пояса и силовой выносливости. Большая нагрузка ложится на левую руку, которая выполняет две функции: отведение и приведение руки при растягивании мехов и точные мелкие игровые движения пальцев» [цит. по: 5]. При исполнении на духовых инструментах в положении стоя следует удерживать равновесие, особенно когда инструмент имеет значительный вес. Длительное напряжение мышц вызывает шейный остеохондроз, сколиоз. Поэтому необходимо развивать правильную осанку. Таким образом, в физическом воспитании

музыкантов особенно востребованы упражнения, направленные на расслабление мышц, которые были задействованы при игре на музыкальном инструменте. Для баянистов, аккордеонистов, пианистов это специальные упражнения для рук: встряхивание кисти, предплечья, плеча; сгибание и разгибание, приведение и отведение кисти.

На основании анализа рабочих поз музыкантов нами разработаны для экспериментальной группы комплексы упражнений с учетом получаемой музыкантом специальности. В зависимости от игры на музыкальном инструменте упражнения имели свою направленность, количество повторений и интенсивность. До начала педагогического эксперимента нами было проведено исследование физической подготовленности девушек 15–16 лет учащихся музыкального колледжа г. Новополоцка. При тестировании использовались контрольные упражнения школьной программы. Данные результаты сравнивались с результатами учащихся-ровесников ГУО «Средняя школа № 2 им. Е.М. Трапезниковой г. Новополоцка». Подробный анализ результатов тестирования обучающихся продемонстрировал, что наблюдается отставание в развитии физических качеств практически по всем показателям девушек, занимающихся музыкой, по сравнению с учащимися данного возраста общеобразовательной школы, не занимающимися музыкой и спортом (табл. 2).

Так, показатели в челночном беге 4х9 м у девушек музыкального колледжа были достоверно хуже — $10,5 \pm 0,68$ сек, чем у их ровесниц из средней школы — $9,9 \pm 0,30$ сек ($p < 0,05$). Результаты в прыжке в длину с места у музыкантов составили $168 \pm 3,46$ см против $176 \pm 2,84$ см ($p < 0,05$), что говорит о недостаточном развитии скоростно-силовых качеств. В поднимании туловища за 1 минуту лучшие показатели были также у учащихся общеобразовательного учебного заведения — $52 \pm 1,44$ раза против $44 \pm 1,73$ раза девушек колледжа ($p < 0,05$). Силовая выносливость мышц живота музыкантов-исполнителей развита недостаточно.

Таблица 2

Результаты тестирования физической подготовленности

Тесты	Учащиеся музыкального колледжа	Учащиеся общеобразовательной школы	Значение p
Челночный бег 4х9 м, с	$10,5 \pm 0,68$	$9,9 \pm 0,30$	$p < 0,05$
Прыжок в длину с места, см	$168 \pm 3,46$	$176 \pm 2,84$	$p < 0,05$
Поднимание туловища за 1 мин, раз	$44 \pm 1,73$	$52 \pm 1,44$	$p < 0,05$
Наклон вперед из положения сидя, см	$13 \pm 0,32$	$16,7 \pm 0,57$	$p < 0,05$
Бег 30 м, с	$5,3 \pm 0,26$	$5,0 \pm 0,19$	$p > 0,05$
Бег 1000 м (мин, с)	$4,57 \pm 0,12$	$3,48 \pm 0,08$	$p < 0,05$
Оценка уровня физической подготовленности, балл	$7,0 \pm 0,17$	$8,1 \pm 0,13$	$p > 0,05$

Показатели гибкости школьниц составили $16,7 \pm 0,57$ см против $13 \pm 0,32$ см музыкантов ($p < 0,05$). Результаты бега на 30 м не выявили достоверных различий ($p > 0,05$), но были у школьниц выше $5,0 \pm 0,19$ сек против $5,3 \pm 0,26$ сек учащихся колледжа. Обучающиеся школ обладают более высокими показателями общей выносливости, их результат в беге на 1000 м составил $3,48 \pm 0,08$ против $4,57 \pm 0,12$ ($p < 0,05$). Уровень физической подготовленности в соответствии 10-балльной шкалой не имел достоверных различий, хотя уровень школьниц 8,1 балла был выше уровня девушек музыкального колледжа (7,0 балла). В целом данные показатели как школьниц, так и учащихся музыкального колледжа соответствуют уровню физического развития выше среднего.

В течение года проводился педагогический эксперимент, основным отличием которого явилась специальная направленность физических упражнений для формирования правильной осанки, воспитания силовых способностей рук и гибкости. Так, для укрепления позвоночника использовались элементы йоги, упражнения лечебной физической культуры, исходные положения лежа на полу, применялись различные гимнастические предметы, такие как палка, мяч. При подборе упражнений

учитывалась специальность отделения. В эксперименте участвовали учащиеся музыкального колледжа (девушки) по специальности *инструментальное исполнительство* (фортепиано, инструменты народного оркестра, оркестровые струнно-смычковые инструменты). Уроки согласно учебной программы проводились 3 раза в неделю. Эксперимент носил последовательный характер.

По завершении эксперимента было проведено тестирование. Результаты представлены в табл. 3. Как видно из результатов исследования, специальная направленность занятий способствовала достоверному приросту результатов в поднимании туловища за 1 мин — $48 \pm 1,67$ раза против $44 \pm 1,73$ раза ($p < 0,05$), в наклоне вперед из положения сидя результат составил $16,3 \pm 1,13$ см против $13 \pm 0,32$. Силовая направленность упражнений способствовала укреплению рук, о чем свидетельствуют показатели в подтягивании из виса на низкой перекладине после эксперимента — $23,42 \pm 1,24$ раза и до начала педагогического эксперимента — $17,5 \pm 1,23$ раза.

Таблица 3

Результаты тестирования девушек музыкального колледжа до и после эксперимента

Тесты	До эксперимента	После эксперимента	Значение p
Челночный бег 4х9 м, с	$10,5 \pm 0,68$	$10,4 \pm 0,54$	$p > 0,05$
Прыжок в длину с места, см	$168 \pm 3,46$	$170 \pm 2,78$	$p > 0,05$
Поднимание туловища за 1 мин, раз	$44 \pm 1,73$	$48 \pm 1,67$	$p < 0,05$
Наклон вперед из положения сидя, см	$13 \pm 0,32$	$16,3 \pm 1,13$	$p < 0,05$
Бег 30 м, с	$5,3 \pm 0,26$	$5,2 \pm 0,19$	$p > 0,05$
Бег 1000 м (мин, с)	$4,57 \pm 0,12$	$4,53 \pm 0,22$	$p > 0,05$
Подтягивание из виса на низкой перекладине, раз	$17,5 \pm 1,23$	$23,42 \pm 1,24$	$p < 0,05$
Оценка уровня физической подготовленности, балл	$7,0 \pm 0,17$	$7,7 \pm 0,19$	$p < 0,05$

Как видно из результатов проведенного исследования, специальная направленность занятий стимулировала достоверный прирост результатов в поднимании туловища за 1 мин — $48 \pm 1,67$ раза против $44 \pm 1,73$ раза ($p < 0,05$), в наклоне вперед из положения сидя результат составил $16,3 \pm 1,13$ см против $13 \pm 0,32$. Силовая направленность упражнений способствовала укреплению рук, о чем свидетельствуют показатели в подтягивании из виса на низкой перекладине после эксперимента — $23,42 \pm 1,24$ раза и до начала педагогического эксперимента — $17,5 \pm 1,23$ раза. Оценка уровня физической подготовленности увеличилась практически на 1 балл — $7,7 \pm 0,19$ против $7,0 \pm 0,17$ балла в начале. Результаты в других видах тестирования не показали достоверного улучшения ($p > 0,05$). Челночный бег 4х9 м — $10,5 \pm 0,68$ до эксперимента и $10,4 \pm 0,54$ сек после эксперимента, в беге на 30 м — $5,3 \pm 0,26$ сек против $5,2 \pm 0,19$ сек соответственно, в беге на 1000 м — $4,57 \pm 0,12$ мин против $4,53 \pm 0,22$ мин [цит. по: 5]. Это подтверждает то, что физические качества быстрота, скоростно-силовые у учащихся старшего школьного возраста развиваются не такими быстрыми темпами, как у детей младшего или среднего школьного возраста. Развитие общей выносливости ограничено, на наш взгляд, тем, что занятия в осенне-зимний период и ранней весной проходят в помещении. Погодные условия и климат не в полной мере позволяют развивать выносливость у учащихся на занятиях физической культурой.

Методические рекомендации: направленность упражнений на занятиях физической культурой должна учитывать специализацию; развитие общей выносливости необходимо всем музыкантам; развитие силы требуется баянистам, аккордеонистам, тромбонистам; для всех специальностей наиболее важны в первую очередь упражнения на формирование правильной осанки, для снятия мышечных спазмов; музыканту не рекомендуется играть более 30–40 минут без перерыва, обязательны физкультминутки и паузы. Разработанные нами рекомендации могут быть использованы для обеспечения оздоровительной направленности занятий и профилактики профессиональных заболеваний музыкантов-инструменталистов.

Заключение. Физическая культура и спорт играют большую роль в профилактике профессиональных заболеваний музыкантов. Поэтому перед педагогами стоит очень важная задача по организации специально направленных занятий для сохранения здоровья музыканта и приобщения его к ведению здорового образа жизни в целом. В результате проведенного исследования доказано, что внедрение в учебный процесс специальных упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата повысит физическую подготовленность и улучшит профилактику профессиональных заболеваний музыкантов. Выявлен, теоретически обоснован и экспериментально подтвержден новый подход к использованию системы оздоровления позвоночника для профилактики профессиональных заболеваний девушек-музыкантов. Разработка реализована в учебном процессе по предмету «Физическая культура и здоровье» УО «Новополоцкий государственный музыкальный колледж».

ЛИТЕРАТУРА

1. Притужалов, Е.С. Генезис здоровья музыканта-исполнителя и объективная необходимость его укрепления средствами физической культуры / Е.С. Притужалов, Е.Б. Ольховская // Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования: материалы II Междунар. науч.-практ. заоч. студен. конф., Екатеринбург, 20 марта 2015 г. / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. — Екатеринбург, 2015. — С. 203–212. — URL: elar.rsvpu.ru/handle/123456789/3797 (дата обращения: 25.11.2022).
2. Коновалов, И.Е. Профессионально важные психические качества музыкантов и их развитие средствами физической культуры / И.Е. Коновалов, З.М. Кузнецова, И.Ш. Мутаева. — Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2009. — 132 с. — URL: <https://yandex.by/search/tex> (дата обращения: 15.12.2022).
3. Галичаев, М.П. Здоровье и физическая культура музыканта: учеб. пособие / М.П. Галичаев. — Ростов н/Д: РГК им. С.В. Рахманинова, 2015. — 250 с.
4. Коновалов, И.Е. Структура и программно-содержательное обеспечение системы современного физического воспитания студентов музыкальных средних специальных учебных заведений: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Коновалов Игорь Евгеньевич; Поволж. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. — Набережные Челны, 2012. — 236 с.
5. Коханчик, А.Н. Влияние занятий физическими упражнениями на организм лиц, занимающихся игрой на музыкальных инструментах / А.Н. Коханчик // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сб. науч. ст. XIII Междунар. науч.-практ. конф., Воронеж, 18–19 апр. 2024 г. / Воронеж. гос. акад. спорта; под. ред. А.В. Сысоева, И.Е. Поповой. — Воронеж, 2024. — С. 277–280.

REFERENCES

1. Prituzhalov E.S., Olkhovskaya E.B. *Zdorovyesberezheniye kak innovatsionnyy aspekt sovremennogo obrazovaniya: materialy II Mezhdunar. nauch.-prakt. zaoch. student. konf., Yekaterinburg, 20 marta 2015 g.* [Health Preservation as an Innovative Aspect of the Contemporary Education: Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Student Correspondence Conference, Yekaterinburg, March 20, 2015], Yekaterinburg, 2015, pp. 203–212. — URL: elar.rsvpu.ru/handle/123456789/3797 (Accessed: 25.11.2022).
2. Konovalov I.E., Kuznetsova Z.M., Mutayeva I.Sh. *Professionalno vazhniye psikhicheskiye kachestva muzykantov i ikh razvitiye sredstvami fizicheskoi kultury* [Professionally Relevant Psychic Qualities of Musicians and their Development by Means of Physical Education], Naberezhniye Chelny: KamGAFKSIT, 2009, 132 p. — URL: <https://yandex.by/search/tex> (Accessed: 15.12.2022).
3. Galichayev M.P. *Zdorovye i fizicheskaya kultura muzykanta: ucheb. posobiye* [Health and Physical Education of the Musician: Textbook], Rostov n/D: RGK im. S.V. Rakhmaninova, 2015, 250 p.
4. Konovalov I.E. *Struktura i programmno-soderzhatelnoye obespecheniye sistemy sovremennogo fizicheskogo vospitaniya studentov muzykalnykh srednikh spetsialnykh uchebnykh zavedeni: dis. ... d-ra ped. nauk* [Structure and Curriculum and Content Provision of the System of the Contemporary Physical Education of Music Secondary Special Education Establishment Students: Dr.Sc. (Education) Dissertation], Naberezhniye Chelny, 2012, 236 p.
5. Kokhanchik A.N. *Mediko-biologicheskkiye i pedagogicheskkiye osnovy adaptatsii, sportivnoi deyatel'nosti i zdorovogo obraza zhizni: sb. nauch. st. XIII Mezhdunar. nauch.-prakt. konf., Voronezh, 18–19 apr. 2024 g.* [Medical and Biological and Pedagogical Bases of Adaptation, Sport Activities and Healthy Lifestyle: a Collection of Articles of the XIII International Scientific and Practical Conference, Voronezh, April 18–19, 2024], Voronezh, 2024, pp. 277–280.

Поступила в редакцию 12.02.2025

Адрес для корреспонденции: e-mail: mininata@mail.ru — Минина Н.В.