

Физическое воспитание и студенческий спорт. 2026. Т. 5, вып. 2. С. 165–170

Physical Education and University Sport, 2026, vol. 5, iss. 2, pp. 165–170

<https://sport-journal.sgu.ru>

<https://doi.org/10.18500/2782-4594-2026-5-2-165-170>, EDN: MUSNME

Научная статья
УДК 796.015:[378.6:78]

Физическое воспитание студентов-музыкантов: проблемы, методы и пути оптимизации образовательного процесса

Е. В. Такмакова

Центральная музыкальная школа – Академия исполнительского искусства, филиал «Сибирский», Россия, 650056, г. Кемерово, ул. Ворошилова, д. 22 б, к. 2

Такмакова Елена Владимировна, преподаватель физической культуры, Lena2kem@rambler.ru, <https://orcid.org/0009-0009-0100-0997>

Аннотация. В статье рассматриваются особенности физического воспитания студентов музыкальных вузов, выявляются ключевые проблемы, связанные с ограниченной двигательной активностью и профессионально обусловленными заболеваниями. На основе анализа практического опыта и результатов педагогических наблюдений предложены пути оптимизации физического воспитания для студентов-музыкантов. Представлены примеры эффективных упражнений и организационных решений, направленных на сохранение здоровья, повышение работоспособности и развитие профессионально значимых физических качеств. Целью данного исследования является определение роли и значения физического воспитания в образовательной среде музыкальных вузов, а также разработка рекомендаций по его совершенствованию с учетом профессиональных особенностей студентов-музыкантов. Внедрение в учебные планы музыкальных образовательных учреждений специализированных курсов физической подготовки, направленных на совершенствование осанки, координации движений, гибкости и дыхательной системы, будет способствовать уменьшению числа заболеваний, повышению устойчивости к физическим и психоэмоциональным стрессам, а также развитию профессиональных навыков обучающихся в области музыки.

Для проведения исследования были опрошены студенты музыкальных факультетов среднего профессионального и высшего образования, обучающиеся на 1–4-х курсах. В исследовании приняли участие 31 студент, из которых 6 составили экспериментальную группу и 24 – контрольную.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты-музыканты, двигательная активность, профилактика, педагогика, здоровье

Для цитирования: Такмакова Е. В. Физическое воспитание студентов-музыкантов: проблемы, методы и пути оптимизации образовательного процесса // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2026. Т. 5, вып. 2. С. 165–170. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2026-5-2-165-170>, EDN: MUSNME

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

Physical education of music students: Problems, methods and ways to optimize the educational process

E. V. Takmakova

Central Music School – Academy of Performing Art, “Siberian” branch, building 2, 22b Voroshilova St., Kemerovo 650056, Russia

Kirill V. Luzhnyak, kirill.luzhnyak@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0003-7812-2366>

Elena V. Takmakova, Lena2kem@rambler.ru, <https://orcid.org/0009-0009-0100-0997>

Abstract. The paper examines the specific features of physical education for students of music universities, identifying key issues related to limited physical activity and occupationally determined diseases. Based on the analysis of practical experience and the results of pedagogical observations, the study proposes some ways to optimize physical education for music students. Examples of effective exercises and organizational solutions aimed at maintaining health, enhancing work capacity, and developing professionally significant physical qualities are presented. The aim of this study is to determine the role and significance of physical education in the educational environment of music universities and to develop

recommendations for its improvement, taking into account the professional characteristics of music students. Introduction of specialized physical training courses, focused on the development of posture, coordination, flexibility, and respiratory function, into the curricula of music educational institutions will help reduce the incidence of diseases, increase resilience to physical and emotional stress, and develop students' professional skills in the field of music. The study surveyed music students from vocational and higher education institutions enrolled in years 1–4. The study involved 31 students, 6 of whom were in the experimental group and 24 comprised the control group.

Keywords: physical education, music students, motor activity, prevention, pedagogy, health

For citation: Takmakova E. V. Physical education of music students: Problems, methods and ways to optimize the educational process. *Physical Education and University Sport*, 2026, vol. 5, iss. 2, pp. 165–170 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2026-5-2-165-170>, EDN: MUSNME

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

Введение

Профессия музыканта требует способности поддерживать высокий уровень концентрации внимания в течение продолжительного времени, предъявляет высокие требования к эмоциональной устойчивости, точности движений и выносливости студентов. У музыкантов учебный процесс отличается однообразными статическими позами, ограниченными движениями и повышенной эмоциональной напряженностью. Такой режим обучения сопряжен с рисками развития хронических проблем опорно-двигательного аппарата, вегетативных расстройств и снижения профессиональной эффективности. Актуальность темы определяется необходимостью разработать эффективные подходы и методики физического воспитания для студентов-музыкантов с целью укрепления их здоровья и повышения качества их профессиональных навыков [1, 2].

Музыкальные высшие учебные заведения уделяют меньше всего внимания физическому развитию студентов, считая первостепенной задачей творческую и исполнительскую подготовку. Однако множество исследований (И. Е. Коновалов, Б. М. Вороханов, Е. В. Митяева, Ю. И. Дудкина и др.) в области физиологии труда и педагогики подтверждают, что физическая активность играет ключевую роль в профилактике профессиональных заболеваний, укреплении нервной системы и повышении стрессоустойчивости организма [3–5].

Таким образом, интеграция физического воспитания в образовательный процесс музыкальных вузов становится стратегической задачей для формирования гармонично развитой личности будущего музыканта.

Целью данного исследования является определение роли и значения физического воспитания в образовательной среде музыкальных вузов, а также разработка рекомендаций по его

совершенствованию с учетом профессиональных особенностей студентов-музыкантов.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

- 1) изучить особенности физического состояния студентов музыкальных специальностей и факторы, влияющие на их здоровье;
- 2) проанализировать существующие формы и методы физического воспитания в музыкальных вузах;
- 3) выявить наиболее эффективные виды двигательной активности для профилактики профессиональных заболеваний музыкантов;
- 4) создать практические рекомендации для улучшения физической подготовки студентов-музыкантов.

В рамках исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, анкетирование студентов и преподавателей музыкального вуза, педагогическое наблюдение за учебным процессом, тестирование физической подготовленности студентов, а также методы математической статистики для обработки полученных данных. При проведении сравнительного анализа с целью выявления наиболее эффективных подходов использовались различные методики физического воспитания, применяемые в музыкальных вузах [6–10].

Особое внимание было уделено изучению влияния различных видов двигательной активности, таких как плавание, йога, пилатес и танцы, на физическое и психоэмоциональное состояние студентов-музыкантов [11]. Была рассмотрена возможность интеграции специализированных комплексов упражнений, направленных на укрепление мышц спины, шеи и кистей рук, которые наиболее подвержены перенапряжению в процессе игры на музыкальных инструментах [12, 13].

Исследование помогло нам понять, как улучшить физическое воспитание в музыкальных вузах, и были подготовлены соответствующие рекомендации.

Дальнейшие рекомендации направлены на повышение уровня физической подготовленности студентов, профилактику профессиональных заболеваний, улучшение психоэмоционального состояния и, как следствие, повышение качества их профессионального мастерства. Если музыкальные вузы начнут использовать предложенные рекомендации, студенты станут лучше понимать, как заботиться о своем здоровье. У них появится больше желания заниматься спортом и физкультурой, и это поможет им легче справляться с работой в будущем, на протяжении всей своей карьеры.

Гипотеза исследования. Если включить в образовательный процесс музыкальных вузов специально разработанные программы физической подготовки, ориентированные на развитие осанки, координации, гибкости и дыхательной функции, то это приведет к снижению заболеваемости, повышению устойчивости к физическим и эмоциональным нагрузкам и улучшению качества профессиональной деятельности студентов-музыкантов.

Материалы и методы

Для проведения исследования были опрошены студенты музыкальных факультетов среднего профессионального и высшего образования, обучающиеся на 1–4-х курсах. В исследовательской работе применялись следующие методы: анкетирование, которое позволило определить уровень физической активности и выявить жалобы на состояние здоровья, педагогическое наблюдение, тестирование физической подготовленности с помощью теста Купера и пробы Руфье, а также визуальная оценка осанки и диапазона движений. В рамках исследования был реализован эксперимент, направленный на внедрение комплекса тренировок, объединяющий элементы йоги, дыхательной гимнастики и растяжки. Эксперимент длился три месяца и включал занятия дважды в неделю. Полученные данные были обработаны методами описательной статистики и сравнительного анализа. В исследовании приняли участие 31 студент, из которых 6 составили экспериментальную группу и 24 – контрольную. Экспериментальная группа занималась по предложенной программе, а контрольная

продолжала традиционные занятия физической культурой.

Результаты и их обсуждение

Результаты исследования подтвердили предположение о необходимости индивидуального подхода в физическом воспитании студентов-музыкантов. На начальном этапе обследования 68% участников имели нарушения осанки различной степени, 54% отмечали боли в спине и шейном отделе позвоночника, а 42% – жалобы на быструю утомляемость кистей и предплечий. После трех месяцев занятий по специально разработанной программе наблюдалось заметное улучшение показателей физического состояния. Количество студентов, имеющих жалобы на боли в спине, снизилось на 27%, а уровень гибкости и координации увеличился в среднем на 18%. Кроме того, студенты отметили повышение концентрации внимания и улучшение эмоционального фона во время музыкальных занятий.

Внедрение коротких физкультминуток в расписание индивидуальных репетиций также показало положительный эффект. Даже 5–7-минутные упражнения на растяжку, дыхание и расслабление позволяли снизить уровень мышечного напряжения и предотвратить накопление усталости. Таким образом, физическая активность не только способствует укреплению здоровья, но и повышает качество музыкального исполнения за счет улучшения контроля над телом и дыханием.

Развитие дыхательной функции играет особую роль, особенно для музыкантов-духовиков. Ведь умение контролировать дыхание – это основа профессионального мастерства. Поэтому интеграция дыхательных упражнений в программу физического развития имеет двойной эффект: она не только профилактирует проблемы, но и способствует профессиональному росту. Укрепление дыхательных мышц, улучшение вентиляции легких и увеличение способности к длительным выдохам благотворно сказываются на качестве звукоизвлечения и его стабильности.

Отдельного внимания заслуживает психофизиологический аспект. Музыкальная деятельность связана с высокой степенью эмоциональной вовлеченности, что приводит к стрессу и переутомлению. Регулярная физическая активность способствует снижению уровня тревожности, улучшает настроение и способствует восстановлению психоэмоционального

равновесия. Таким образом, физическое воспитание оказывает комплексное воздействие, улучшая как физическое состояние, так и психологическую устойчивость.

Выводы

Гармоничное развитие музыканта как профессионала предполагает комплексный подход, включающий физическое воспитание. Регулярные физические упражнения, направленные на укрепление мышц, развитие осанки и координации движений, способствуют сохранению здоровья, повышению устойчивости к профессиональным нагрузкам и улучшению исполнительского мастерства. Результаты исследования подтверждают эффективность специально разработанных программ, адаптированных к особенностям музыкальной деятельности.

Системная организация физического воспитания требует комплексного подхода, включающего педагогические, физиологические и психологические аспекты. Преподавателям физической культуры в музыкальных вузах необходимо учитывать не только индивидуальные особенности студентов, но и специфику их инструментов. Регулярное взаимодействие педагогов-музыкантов, преподавателей по физической культуре, педагогов-психологов и медицинских специалистов создает хорошие условия, чтобы студенты были здоровы и могли успешно работать по специальности.

Рекомендации:

- 1) включить в учебные планы музыкальных вузов курс «Физическая культура музыканта», направленный на развитие специфических физических качеств, характерных для развития профессиональных навыков именно музыкантов;
- 2) разработать актуальные комплексы упражнений для разных категорий инструменталистов (струнников, пианистов, духовиков, ударников);
- 3) организовать регулярные физкультминутки и дыхательные тренировки во время музыкальных занятий;
- 4) проводить мониторинг физического состояния студентов и своевременно корректировать программы тренировок;
- 5) повышать мотивацию студентов к занятиям физической культурой через включение элементов релаксации, йоги и осознанного дыхания;

- 6) интегрировать в образовательный процесс музыкальных вузов лекции и семинары по основам здорового образа жизни, профилактике профессиональных заболеваний и эргономике рабочего места музыканта;
- 7) стимулировать научные исследования в области физического воспитания музыкантов, направленные на изучение влияния различных видов двигательной активности на исполнительские способности и психоэмоциональное состояние;
- 8) создать на базе музыкальных вузов центры здоровья и реабилитации для студентов, где они могли бы получать квалифицированную помощь по вопросам физического развития и профилактики заболеваний;
- 9) обеспечить преподавателей физической культуры музыкальных вузов специализированной подготовкой, позволяющей им эффективно работать со студентами-музыкантами, учитывая их специфические потребности и особенности;
- 10) разработать способы проверки, насколько полезны занятия физкультурой для студентов-музыкантов. При этом важно учитывать не только их физическую форму, но и то, как они сами себя чувствуют и как это влияет на их работу.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение влияния различных видов спорта и двигательной активности на специфические профессиональные навыки музыкантов. Например, плавание может оказывать положительное влияние на развитие дыхательной системы и укрепление мышц плечевого пояса, что особенно важно для духовиков. Функциональный тренинг способствует укреплению мышечного корсета и улучшению осанки, что важно для музыкантов, проводящих много времени в статических позах. Важно учитывать, что выбор вида физической активности должен быть индивидуальным и соответствовать интересам и потребностям каждого студента.

Перспективным направлением является разработка и внедрение онлайн-платформ и мобильных приложений, предлагающих комплексы упражнений, разработанных специально для музыкантов. Такие платформы могли бы предоставлять индивидуальные рекомендации, отслеживать прогресс и обеспечивать обратную связь с тренерами и медицинскими специалистами. Это позволило бы сделать физическое воспитание более

доступным и удобным для студентов, вне зависимости от их местонахождения и расписания занятий.

Необходимо также уделять внимание формированию у студентов-музыкантов осознанного отношения к своему здоровью и образу жизни. Проведение образовательных мероприятий, направленных на повышение знаний о физиологии, психологии и гигиене труда музыканта, позволит им самостоятельно принимать решения, способствующие сохранению здоровья и повышению профессиональной эффективности. Важно, чтобы студенты понимали, что физическое воспитание – это не просто обязательное занятие, а инвестиция в их будущее как музыкантов.

В заключение следует отметить, что оптимизация физического воспитания студентов-музыкантов является сложной и многогранной задачей, требующей совместных усилий преподавателей, психологов, врачей, тренеров и самих студентов. Внедрение предложенных рекомендаций и дальнейшие исследования в этой области будут способствовать формированию здорового и профессионально успешного поколения музыкантов.

Список литературы

1. Кравчук В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных специальностей вуза культуры и искусств : учебное пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Профессионально-прикладная физическая подготовка»). Челябинск : Челябинская государственная академия культуры и искусств, 2014. 300 с.
2. Шулико Н. М. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебно-трудовой деятельности музыкантов: учебно-методическое пособие. СПб. : СПбГК им. Н. А. Римского-Корсакова, 2013. 18 с.
3. Коновалов И. Е., Коновалова И. Н. Исследование показателей физической подготовленности музыкантов // Педагогика и психология: актуальные теоретические и практические вопросы. 2016. № 2 (7). С. 182–183, EDN: WFGKQP
4. Коновалов И. Е. Особенности физического воспитания студентов музыкальных средних специальных учебных заведений: состояние и проблемы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2011. № 3. С. 25–30. EDN: NWAZNL
5. Конькова И. П., Абазян А. Г. Физическая культура музыканта // Молодой ученый. 2019. № 50 (288). С. 458–460. <https://moluch.ru/archive/288/65365>, EDN: EIMVNS
6. Коновалов И. Е. Структура и программно-содержательное обеспечение системы современного физического воспитания студентов музыкальных средних специальных учебных заведений : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Набережные Челны, 2012. 46 с.

7. Матвеев В. С., Свирид А. А., Матвеева Л. А. Педагогическая технология формирования мотивационно-ценностного компонента физической культуры личности студента // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2014. № 11 (117). С. 90–94. <https://doi.org/10.5930/issn.1994-4683.2014.11.117.p90-94>, EDN: TAQUIB

8. Муслимов Р. Р., Шарохина С. В., Красноруцкий И. Я. Концепция физического воспитания в высших учебных заведениях // Мир науки. 2018. Т. 6, № 6. С. 47. EDN: VVHXWO

9. Соколов С. А., Иванов А. С., Трунин В. В. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни студентов-музыкантов : учебное пособие. Санкт-Петербург; Саратов : Санкт-Петербургская государственная консерватория им. Н. А. Римского-Корсакова, 2022. 83 с. EDN: KEIQBQ

10. Шулико Н. М. Физическое воспитание студентов-музыкантов (особенности в выборе средств и методов подготовки) : учебное пособие. СПб. : СПбГК им. Н. А. Римского-Корсакова, 2014. 30 с.

11. Жамойдин Д. В. Физическое воспитание студентов с использованием средств хатхайоги (на примере студентов специального учебного отделения) : монография. Минск : БГУФК, 2022. 140 с.

12. Степанова И. А. Концепция инновационной программы физического воспитания в учебных заведениях. URL: <http://infiz.dp.ua/joomla/media/sport-visnik-pred/2014-02/2014-02-36.pdf> (дата обращения: 02.05.2026).

13. Шулико Н. М., Сидорова О. В. Система профилированной физической подготовки студентов музыкальных высших учебных заведений // Физическая культура студентов : материалы Всероссийской научно-практической конференции (Санкт-Петербург, 13 июня 2019 г.). СПб. : Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2019. С. 244–247. EDN: BRKRGU

References

1. Kravchuk V. I. *Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka studentov muzykal'nykh spetsial'nostej vuza kul'tury i iskusstv: uchebnoe posobie po discipline "Fizicheskaya kul'tura" (razdel "Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka")* [Professional and applied physical training of students majoring in music at a university of culture and arts: A tutorial on the discipline "Physical Education" (section "Professional and applied physical training")]. Chelyabinsk, Chelyabinsk State Academy of Culture and Arts Publ., 2014. 300 p. (in Russian).
2. Shuliko N. M. *Fizkul'turno-ozdorovitel'nye meropriyatiya v rezhime uchebno-trudovoy deyatel'nosti muzykantov: uchebno-metodicheskoe posobie* [Physical education and health events in the educational and work activity of musicians: A tutorial]. St. Petersburg, Rimsky-Korsakov State Conservatory Publ., 2013. 18 p. (in Russian).
3. Konovalov I. E., Konovalova I. N. A study of musicians' physical fitness indicators. *Pedagogy and Psychology: Current Theoretical and Practical Issues*, 2016, no. 2 (7), pp. 182–183 (in Russian). EDN: WFGKQP
4. Konovalov I. E. Features of physical education of students of secondary specialized music educational institutions:

- Status and problems. *Physical Culture: Upbringing, Education, Training*, 2011, no. 3, pp. 25–30 (in Russian). EDN: NWAZNL
5. Konkova I. P., Abazyan A. G. Physical education of a musician. *Young Scientist*, 2019, no. 50 (288), pp. 458–460 (in Russian). EDN: EIMVNS
6. Konovalov I. E. *Structure and Software Content Support of the System of Modern Physical Education of Students of Secondary Specialized Music Educational Institutions*. Thesis Diss. Dr. Sci. (Pedag.). Naberezhnye Chelny, 2012. 46 p. (in Russian).
7. Matveev V. S., Svirid A. A., Matveeva L. A. Pedagogical technology of formation of motivational-valuable component of personal physical culture of students. *Scientific Notes of P. F. Lesgaft University*, 2014, no. 11 (117), pp. 90–94 (in Russian). <https://doi.org/10.5930/issn.1994-4683.2014.11.117.p90-94>, EDN: TAQUIB
8. Muslimov R. R., Sharokhina S. V., Krasnorutsky I. Y. The concept of physical education in higher education. *World of Science*, 2018, vol. 6, no. 6, pp. 47. (in Russian). EDN: VVHXWO
9. Sokolov S. A., Ivanov A. S., Trunin V. V. *Fizicheskaya kul'tura i sport v zdorovom obraze zhizni studentov-muzykantov: uchebnoe posobie* [Physical education and sports in a healthy lifestyle of music students: A tutorial]. Saint Petersburg, Saratov, Saint Petersburg State Conservatory named after N. A. Rimsky-Korsakov Publ., 2022. 83 p. (in Russian). EDN: KEIQBQ
10. Shuliko N. M. *Fizicheskoe vospitanie studentov-muzykantov (osobennosti v vybore sredstv i metodov podgotovki): uchebnoe posobie* [Physical Education of Music Students (Features in the Choice of Means and Methods of Training): A Tutorial]. St. Petersburg, Rimsky-Korsakov State Conservatory Publ., 2014. 30 p. (in Russian).
11. Zhamoydin D. V. *Fizicheskoe vospitanie studentov s ispol'zovaniem sredstv hathajogi (na primere studentov special'nogo uchebnogo otdeleniya)* [Physical Education of Students Using Hatha Yoga (Based on Students of a Specialized Educational Department): A Monograph]. Minsk, Belarussian State University of Physical Education Publ., 2022. 140 p. (in Russian).
12. Stepanova I. A. *Kontsepciya innovatsionnoj programmy fizicheskogo vospitaniya v uchebnykh zavedeniyah* (The Concept of an Innovative Physical Education Program in Educational Institutions). Available at: <http://infiz.dp.ua/joomla/media/sport-visnik-pred/2014-02/2014-02-36.pdf> (accessed May 2, 2026) (in Russian).
13. Shuliko N. M., Sidorova O. V. System of specialized physical training for students of music higher education institutions. In: *Fizicheskaya kul'tura studentov: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii (Sankt-Peterburg, 13 iyunya 2019 g.)* [Physical Education of Students: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference (St. Petersburg, June 13, 2019)]. St. Petersburg, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University Publ., 2019, pp. 244–247 (in Russian). EDN: BRKRGU

Поступила в редакцию 05.05.2026; одобрена после рецензирования 27.05.2026; принята к публикации 30.05.2026
The article was submitted 05.05.2026; approved after reviewing 27.05.2026; accepted for publication 30.05.2026