

МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ

УДК 378. 17: 613. 69: 7

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО ИСКУССТВА У СТУДЕНТОВ ХУДОЖЕСТВЕННО–ГРАФИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Э.Л. СОРОКО¹, Л.Л. ШЕБЕКО², Т.Л. ОЛЕНСКАЯ¹, С.Л. СОРОКО¹

¹*Витебский государственный ордена Дружбы Народов медицинский университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

²*Полесский государственный университет,
г. Пинск, Республика Беларусь*

Здоровье человека является как необходимой ценностью жизни, так и состоянием, требующим определенной деятельности в его сбережении. Школьные и студенческие годы в жизни человека – это важный этап формирования различных физических качеств, умений и навыков, получения образования, а также период опасный в плане развития различных патологических состояний и заболеваний, спровоцированных неправильной организацией деятельности учащихся и студентов.

В Кодексе об образовании Республики Беларусь (статья 41 «Охрана здоровья») говорится о необходимости сохранения здоровья за период обучения в учебных заведениях [1]. По оценкам экспертов ВОЗ, факторы, определяющие здоровье человека и общества в целом, имеют следующее соотношения: 50% – образ жизни; 20% – генетика; 20% – экология; 10% – медицина [2]. Это убедительно показывает, какое значение для человека имеет образ жизни и особенности его профессиональной деятельности.

В Республике Беларусь у 50–55% школьников общеобразовательных школ отмечены различные отклонения в состоянии здоровья, в лицеях и гимназиях более 80% школьников имеют хронические заболевания [2]. Необходимость использования в учебном процессе здоровьесберегающих технологий продиктована современными взглядами на педагогический процесс [3]. Поэтому исследование уровня компетентности в области здоровьесберегающих технологий и степени применения приемов здоровьесбережения в процессе обучения у студентов художественно–графических факультетов представляется нам актуальным.

Здоровьесберегающие технологии в педагогике. Технология в педагогике – это системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию процесса образования (ЮНЕСКО) [4]. Здоровьесберегающие технологии объединяют в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Цель их применения – обеспечить возможность сохранить здоровье за период обучения, способствовать формированию компетентности студентов в этой области знаний.

Принципы обучения в процессе получения образования основаны на сознательности, активности, доступности и др., но они должны обязательно включать и специфический принцип – *«не навреди»*.

Задачи здоровьесберегающих технологий предполагают:

- формировать личную заинтересованность в изучении основ здоровьесбережения;
- формировать знания, умения и навыки рациональных приемов мышления и деятельности;
- формировать потребность применения приемов здоровьесбережения в практике.

Решение данных задач предполагает использование как общепедагогических, так и специфических методов, оптимальное сочетание которых может обеспечить выполнение здоровьесбережения в образовании.

В структуре специфического метода выделяют следующие приемы:

1. Защитно–профилактические: рациональная организация труда, гигиеническая направленность и др.

2. Компенсаторно–нейтрализующие: разгрузка зрительного и мышечного напряжения во время занятий, самомассаж, массаж, корригирующая гимнастика, лечебная физкультура, парная баня,

сауна, бассейн, ходьба (30 минут – 5 раз в неделю), подвижные и спортивные игры, приёмы психотерапии, фитотерапия, рациональное адекватное питание, а также другие практики применяются по возможности регулярно [4].

Цель работы – охарактеризовать основные здоровьесберегающие технологии, применяемые при изучении изобразительного искусства у студентов художественно–графического факультета, в рамках формирования профессиональных компетенций, повышения работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний.

В исследовании использовались следующие методы: наблюдение, беседа, анкетирование, изучение данных медицинских карт студентов художественно–графического факультета (ХГФ), анализ и обобщение научно–методической литературы по проблеме применения здоровьесберегающих технологий в практике преподавания специальных дисциплин у студентов художественных специальностей, а также изучение опыта подобной работы в педагогике разной направленности.

В 2012 г. на ХГФ ВГУ имени П. М. Машерова нами проводилось анкетирование 79 студентов 1 – 4 курсов.

На вопрос, применяют ли они в практике занятий рисунком компенсаторно–нейтрализующие приёмы здоровьесбережения: разгрузка зрительного напряжения («пальминг» (расслабление прикрытых глаз), посмотреть вдаль, перемещение фокуса зрения (динамическая работа мышц глаз после статической) и др); разгрузка мышечного напряжения работающей руки, туловища (применение приёмов расслабления мышц, самомассаж и др), были получены следующие ответы:

- 21,5% респондентов ответили, что используют;
- 26,6% ответили, нет;
- 51,9% ответили, что используют иногда.

На основании опроса можно сделать вывод, что в процессе занятий рисунком опрошенные студенты ХГФ приемы здоровьесбережения используют недостаточно.

По данным здравпункта ВГУ имени П. М. Машерова, у 33,3% студентов ХГФ, имеющих патологию органа зрения (миопия), за период обучения на факультете отмечалось ухудшение течения заболевания. Так изучение медицинской документации (медицинских карточек 12 студентов ХГФ, имеющих патологию зрения) позволило выявить, что из 12 студентов, имеющих миопию на 1 курсе, у 4 зрение ухудшилось к 5 курсу.

Известно, что длительные статические нагрузки во время занятий рисунком формируют значительное мышечное и зрительное напряжение [5,6,7], которое требует использования определенных приемов релаксации, смены деятельности, чтобы противостоять утомлению. Изучая применение здоровьесберегающих технологий в педагогической практике [4] (приёмы разработаны автором специально для учащихся младших классов), было установлено, что педагогам изобразительного искусства необходимо нарабатывать, учитывая свою специфику, свою методическую литературу по вопросам здоровьесбережения на занятиях по специальным дисциплинам и, в частности, рисунком.

Специфика обучения студентов художественных специальностей заключается в том, что они при изучении специальных дисциплин, овладение которыми требует от студентов напряженной и кропотливой работы, постоянно испытывают статические нагрузки, требующие длительной одной позы, что сочетается с определенным психоэмоциональным напряжением, обусловленным творческим компонентом деятельности. При статической работе гораздо быстрее наступает утомление. В напряженных мышцах ухудшается кровообращение, иннервация и, как следствие, ухудшаются обменные процессы в тканях [8]. Таким образом, развивающееся утомление снижает продуктивность процесса обучения.

Утомление – это физиологическая защитная реакция организма, направленная на снижение уровня функционирования его систем с целью предотвращения истощения энергетических запасов и нарушения гомеостаза. Утомление может привести к переутомлению. Под переутомлением понимают патологическое состояние, характеризующиеся стойким снижением работоспособности.

В беседах со студентами обсуждались проблемы утомления, переутомления и способы противостояния этим состояниям, профессиональные заболевания художников и их профилактика, рациональная организация труда, производственная эстетика, рациональное питание, доброжелательное отношение в коллективе, и др. Таким образом, выяснялся уровень компетенций студентов в области здоровьесберегающих технологий, используемых в процессе обучения. На вопрос: «Есть ли необходимость повышать компетентность студентов ХГФ в отношении знаний и навыков здоровьесбережения, применяемых в образовательной практике?» – большинство студентов ответили, что это необходимо.

Одним из важнейших условий для успешной учебы студентов художественных специальностей является хорошее зрение. Работа зрительного анализатора связана с динамическим и статическим напряжением.

Удержание фокуса зрения на определенном расстоянии определенное время – есть пример статической работы мышц глаза. При перемещении фокуса зрения с предмета на предмет, находящийся ближе или дальше предыдущего, происходит динамическая работа глазных мышц, осуществляющих аккомодацию. При динамической работе после статической улучшаются обменные процессы, и происходит отдых и некоторое восстановление работоспособности глаз.

При длительной и регулярной статической работе происходит компенсаторное приспособление, то есть изменение функции глаза, что ведёт к ухудшению зрения. Зная эти особенности работы глаз, можно, применяя методики разгрузки зрительного напряжения, снижать степень утомления, осуществлять профилактику заболеваний глаз и увеличивать работоспособность [9].

Во время работы необходимо обратить внимание и на правильную осанку. Осанка – привычное положение тела человека в покое и при движении, формируется с самого раннего детства во время роста тела ребенка, в процессе развития и воспитания.

Необходимость хорошей осанки вызывается не только эстетическими требованиями, но и медицинскими. Нарушение осанки способно привести к изменению скелета, ухудшению деятельности органов кровообращения, дыхания, пищеварения и др., как следствие, к перегрузкам и утомлению. Во время работы стоя или сидя необходимо контролировать правильное положение поясничного отдела позвоночника. Излишние прогибы позвоночника вперед, назад или в сторону утомляют мышцы, ухудшают кровообращение и иннервацию не только мышц поясничного отдела позвоночника, но и внутренних органов, которые снабжаются кровью и иннервируются через проходящие в этой области сосуды и нервы. И наоборот, излишне выпрямленная поза также утомительна из-за длительной статической нагрузки на работающие в напряженном режиме мышцы спины. Необходимо контролировать положение головы относительно туловища. Наклоненная вниз голова из-за немалого веса напрягает мышцы шеи, что приводит не только к более быстрому утомлению работающих мышц шеи, но и к ухудшению кровообращения головного мозга. Это, в свою очередь, отрицательно сказывается на работоспособности организма в целом [8].

Приемы разгрузки зрительного и мышечного напряжения. Очень важно во время занятий по специальным предметам применять приемы разгрузки зрительного и мышечного напряжения. Достигается некоторая разгрузка зрительного напряжения при использовании следующих приемов: прикрыть ладонями глаза и расслабить («пальминг») при условии теплых рук, затем, открыв глаза, поморгать, (примерно 10 раз в зависимости от самочувствия). Во время моргания происходит процесс увлажнения глаз, что необходимо для нормального их функционирования [9].

Некоторая разгрузка мышц глаз достигается переводом взгляда с природы на рисунок и наоборот. Такое восприятие природы и рисунка особенно нужно в начале и в конце работы для более цельного охвата постановки и обобщенного построения [5].

Во время работы карандашом, при возникновении напряжения мышц руки, необходимо положить руку на опору, например, на колено, расслабить ее и таким образом снять напряжение с работающих мышц.

Следующий прием разгрузки мышечного напряжения заключается в рассматривании рисунка и природы с различных расстояний. Таким образом освежается и восприятие природы и рисунка. Совместный анализ рисунков своих товарищей не только вызывает определённую разгрузку зрительного и мышечного напряжения путём смены статической нагрузки на динамическую, но и помогает правильно видеть свою работу, находить ошибки у других, критически взвешивать удаchi и недостатки. Совместный анализ рисунков необходимо проводить на протяжении всего занятия: первый раз при линейном построении рисунка, второй – в процессе тональной разработки и последний, когда работа находится на завершающем этапе [5].

Снимать напряжения с работающих мышц можно также специальными упражнениями расслабляющего и массирующего характера. Таким образом, мы, снимая зрительное и мышечное напряжение, противостояем утомлению и связанному с ним отрицательному воздействию напряженной работы [8].

В противном случае, длительное вынужденное перенапряжение работающих мышц ведет к переутомлению – стойкому снижению работоспособности, а далее может привести к развитию профессиональных заболеваний.

Профессиональные заболевания художников и работоспособность.

К профессиональным заболеваниям художников можно отнести заболевания органов зрения: астигматизм и миопию, а также нарушения осанки и сколиоз.

Астигматизм – быстро наступающее утомление глаз во время зрительной работы. Различают астигматизм аккомодативный, который возникает от переутомлений при вынужденном длительном наблюдении за предметом, меняющим местоположение, требующим постоянной смены дистанции фокусирования, и мышечный, развивающийся при переутомлении глазных мышц при длительной работе без смены дистанции фокусирования.

Миопия (близорукость) – патология органа зрения, на формирование и прогрессирование которой оказывает влияние не только генетическая предрасположенность к данному заболеванию, но и утомительная, нерациональная работа.

Профессиональная дискинезия также относится к заболеваниям художников. Она встречается среди профессий, работа которых требует однообразных быстрых движений, точной координации, нервно-эмоционального напряжения (музыканты, секретари – машинистки, художники и др.) [10].

Рациональная организация труда и отдыха обеспечивает профилактику перечисленных заболеваний (также и других). Она включает чередование работы и отдыха, организацию перерывов и правильное их использование. Обеспечивает высокий уровень производительности при хорошей работоспособности, сохранению физического и психического здоровья.

Гигиенические аспекты рационализации труда включают улучшение психофизических, санитарно-гигиенических и эстетических условий труда, разработку режима труда и отдыха. Длительность перерывов устанавливается в пределах 5–30 минут. Более эффективен во время перерывов активный отдых, заполненный другим видом деятельности.

Эргономичные конструкции оборудования способствуют повышению работоспособности, это обосновывается удобством их использования, обеспечивает правильный выбор позы работающего, экономичность движений и др. [11].

Рациональное питание является исключительно важным условием высокой работоспособности, которое предполагает полноценное и систематическое (примерно через каждые три–четыре часа в день) поступление необходимых для организма питательных веществ с учетом энергетических затрат, профессиональных, возрастных, половых, климатических и других особенностей конкретного человека [13].

Доброжелательные отношения в коллективе обеспечивают сохранение психического здоровья, а это очень важное условие высокой и физической, и умственной работоспособности.

Производственная эстетика также влияет на работоспособность. Она занимается вопросами выбора и применения оптимальных цветов и форм для помещений и оборудования, в которых находиться и творчески продуктивно и комфортно работать [11].

Выводы. В результате проведенного исследования было выявлено, что уровень компетентности в области здоровьесберегающих технологий, применяемых при обучении, у опрошенных студентов 1 – 4-го курсов ХГФ ВГУ имени П.М. Машерова недостаточен. Динамика прогрессирования заболевания органа зрения у студентов ХГФ, имеющих патологию органа зрения, достаточно высокая и составляет 33,3% за время учебы.

В связи с этим нами для студентов 1-ых курсов в начале 2012, 2013, 2014 учебных годов были прочитаны лекции по теме «Здоровьесберегающие технологии на занятиях изобразительным искусством». Рассматривались вопросы использования в практике защитно-профилактических и компенсаторно-нейтрализующих мероприятий на занятиях по специальным предметам и во внеурочное время. Изучение здоровьесберегающих технологий, применяемых в практике изучения изобразительного искусства на факультете, может проводиться в виде спецкурса, элективного курса, лекционных занятий и др.

Повышение уровня компетентности у студентов художественно-графического факультета в области знаний и практического применения навыков здоровьесбережения в образовательном процессе позволит, применяя эти знания и навыки в личной и педагогической практике, повысить уровень работоспособности и осуществить профилактику развития профессиональных заболеваний.

Литература

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании. – Минск : РИВШ, 2011. – 352 с.
2. Дорошкевич, М.П. Основы валеологии и школьной гигиены: учеб. пособие / М.П. Дорошкевич [и др.]. – Минск : Высш. шк., 2003. – 238 с.

3. Здоровье человека: экологические, медицинские и педагогические аспекты : сб. ст. межд. науч.-практ. конф., Витебск, 17–18 окт. 2003 года УО «ВГУ имени П.М. Машерова», 2003. – 259 с.
4. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2004. – 295 с.
5. Шешко, И.Б. Построение и перспектива рисунка /И.Б. Шешко. – Минск : Высш. шк., 1981. – 136 с.
6. Ростовцев, Н.Н. История методов обучения рисованию / Н.Н. Ростовцев. – М.: Просвещение, 1982. – 240 с.
7. Школа изобразительных искусств. – М.: Искусство, 1965–1968. – Т. 1. – С. 10.
8. Физиология человека / Под ред. Н.Ф. Зимкина. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 496 с.
9. Биран, В.П. Зрение дар бесценный / В.П. Биран.– Минск : Полымя, 1987.– 94 с.
10. Справочник практического врача в 2т. / Ю.Е. Вельтищев, [и др.]; под ред. А.И. Воробьева. 4–е изд., стереотипное. – М.: Медицина, 1992. – Т. 1. – 432 с. и Т. 2. – 336 с.
11. Бурак, И.И. Гигиена / И.И. Бурак [и др.]. – Минск : Высш. шк., 2006. – 256 с.
12. Сорока, Н.Ф. Питание и здоровье / Н.Ф. Сорока.– Минск : Беларусь, 1994. – 350 с.

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES AND SPECIFICITIES THE STUDY OF FINE ARTS BY STUDENTS OF ART-GRAPHIC FACULTY

E.L. SOROKO, L.L. SHEBEKO, T.L. OLENSKAYA, S.L. SOROKO

Summary

The concept of health-saving technology combines all activities of educational institutions for the formation, maintenance and strengthening of student's health and is an integral part of the learning process in educational institution.

The article analyzes the results of the study the level of competence in the field of health-technology for example of the study of discipline «Drawing» of students of art-graphic faculty of 1-4 courses of Vitebsk State University named P.M. Masherov.

Key words: technology in pedagogy, health-saving, working capacity, occupational diseases artists.

Статья поступила 8 сентября 2016г.