

Кереселидзе А.Ш., кандидат биологических наук, доцент кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин Института традиционного прикладного искусства – филиала ФГБОУ ВО «Высшая школа народных искусств (академия)», 115573, г. Москва, ул. Мусы Джалиля, д. 14, корп. 2, e-mail: pskbsau@mail.ru

Kereselidze A.S., candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Social, Humanitarian and Natural Sciences at the Institute of Traditional Applied Arts, a branch of the Higher School of Folk Arts (Academy), 115573, Moscow, Musa Jalil str., 14, bldg.2, e-mail: pskbsau@mail.

**Здоровьесберегающие технологии в подготовке
будущих художников традиционных художественных промыслов
(профилактика профессиональных заболеваний)
Health-saving technologies in training future artists of traditional arts
and crafts (prevention of professional diseases)**

Аннотация. В статье обоснована проблема необходимости здоровьесберегающих технологий для предупреждения профессиональных заболеваний художников традиционных художественных промыслов и их успешности в профессиональной деятельности. Раскрыты термины «здоровье», «человеческий капитал», «здоровьесберегающая технология». Выделены типы здоровьесберегающих образовательных технологий и дана характеристика технологии физкультурно-оздоровительного типа. Описаны наиболее распространенные заболевания позвоночного столба, обоснована необходимость выполнения специальных комплексов упражнений, что положительно повлияет на результаты учебной и профессиональной деятельности.

Ключевые слова: здоровье художника традиционного прикладного искусства, человеческий капитал, здоровьесберегающие образовательные технологии, профилактика профессиональных заболеваний, осанка, позвоночник, «здоровая спина».

Annotation. The article substantiates the problem of the necessity of health-saving technologies to prevent professional diseases of artists of traditional arts and crafts and their success in professional activity. The terms “health”, “human capital”, “health-saving technology” are disclosed. The types of health-saving educational technologies are singled out and the technology of physical culture and health-improving type is characterized. The most common diseases of the spinal column are described, the necessity of performing special sets of exercises is justified, which will positively affect the results of educational and professional activities.

Keywords: Artist of traditional applied art, human capital, health-saving educational technologies, prevention of occupational diseases, posture, spine, «healthy back», correction, exercises.

Успешность профессиональной карьеры будущего художника традиционного прикладного искусства во многом обусловлена состоянием его здоровья. Карьера и здоровье тесно взаимосвязаны. С одной стороны, крепкое здоровье является основой качественной подготовки к профессии и условием успешности трудовой деятельности на протяжении многих лет жизни; с другой стороны, успех в карьере выступает важным источником позитивных эмоций и возрастающей уверенности в своем мастерстве, ресурсом для творческой самореализации. Эти тезисы при всей их очевидности являются значимыми для осмысления специфики профессиональной деятельности и карьеры художников в сфере традиционного прикладного искусства, поэтому требуют научной разработки и учета в образовательных технологиях с целью придания им здоровьесберегающей и здоровьесозидающей направленности.

Термин «человеческий капитал» позиционируется в настоящее время как ведущий фактор экономического и социального развития современного государства, общества, семьи. Человеческий капитал – основной фактор становления и функционирования экономики российского государства – рассматривается на трех уровнях:

- 1) индивидуальный человеческий капитал;
- 2) социально-экономический человеческий капитал определенной организации, в т.ч. того или иного традиционного промысла;
- 3) национальный человеческий капитал [6, с. 39].

Поэтому проблема сохранения и укрепления здоровья художников традиционных промыслов может рассматриваться через призму проблемы сохранения и приумножения человеческого капитала. Следует заметить, что профессия художника традиционного прикладного искусства связана со всеми уровнями человеческого капитала, поэтому ответственность человека, избравшего такую профессию, чрезвычайно высока. Художник несет ответ перед всей страной, перед лицом будущих поколений за сохранение историко-культурного наследия России и дальнейшее развитие традиционного промысла. А для этого, помимо безусловного таланта и специальных компетенций, необходимо крепкое здоровье.

В рамках данной статьи исследуется проблема, связанная с поиском решений для преодоления острого противоречия между запросом со стороны государства и общества на укрепление здоровья художника традиционного прикладного искусства, призванного сохранять историко-культурное наследие России, и отсутствием здоровьесберегающих технологий, позволяющих сохранять здоровье студентов и обеспечивать профилактику профессиональных заболеваний.

Для разработки данной проблемы, прежде всего, необходимо раскрыть ключевой термин – «здоровье». Наиболее актуальной и универсальной является трактовка, предложенная Всемирной ассоциацией здравоохранения, согласно которой здоровье – это «состояние полного физического, духовного и социального благополучия индивида» [8]. В свою очередь, благополучие понимается как динамическое состояние сознания и самосознания человека, при котором устанавливается гармония физического, психоэмоционального,

интеллектуального, социально-коммуникативного, деятельностного и других аспектов жизнедеятельности в многообразии коммуникаций с окружающим миром [10, с.14].

Здоровье как состояние гармонизированного благополучия предполагает установление баланса между личностью и окружающей средой [11, с. 39-40]. Специфика профессии художника традиционного прикладного искусства такова, что баланс между личностью и окружающей средой (природной, социокультурной, экономической) является ключевым условием не только для сохранения здоровья и творческой самореализации конкретного человека, но и для стабильного будущего традиционных художественных промыслов Российской Федерации.

Согласно требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, у выпускника вуза должны быть сформированы следующие компетенции:

а) общекультурная (ОК 11) – способен формировать навыки здорового образа жизни и проектировать безопасную образовательную среду [1, с. 240];

б) общеобразовательная (ОПК 12) – способен использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности.

Все вышесказанное позволяет позиционировать здоровье как базовый компонент в структуре профессиональной подготовки студентов Института традиционного прикладного искусства, определяющий их готовность/способность к трудовой деятельности и успешной самореализации во всех сферах жизнедеятельности. Поэтому чрезвычайно важно формировать у студентов не только специальные навыки здорового образа жизни, но, прежде всего, ценностное отношение к здоровью.

Формированию компетенций и становлению ценностного отношения к здоровью способствуют здоровьесберегающие образовательные технологии, которые в последние годы получают все большее развитие и внедрение при подготовке специалистов разных специальностей, в т.ч. художников традиционных художественных промыслов. *Здоровьесберегающая технология – это педагогически спроектированный и реализуемый в образовательном процессе комплекс мер по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, направленный на формирование эмоционально-ценностного отношения к здоровью как базовому фактору человеческого капитала, условию успешности профессиональной карьеры*⁴³.

В едином образовательном пространстве Российской Федерации получили широкое признание следующие типы здоровьесберегающих технологий: педагогические, медико-гигиенические, лечебно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные [1; 3; 5]. С учетом специфики Института традиционного прикладного искусства – московского филиала Высшей школы народных искусств (академии) – для дальнейшего научного исследования избрана модель здоровьесберегающей технологии

⁴³ Определение сформулировано А.Ш. Кереселидзе и И.А. Лыковой в процессе научной дискуссии по проблеме, поднятой в данной статье.

физкультурно-оздоровительного типа. Физкультурно-оздоровительная технология направляется на сохранение, поддержку, укрепление здоровья и физического благополучия студентов средствами физической культуры и разных видов двигательной активности, а также предусматривает минимизацию рисков развития профессиональных заболеваний [2; 4; 6]. Структура любой технологии, в т. ч. физкультурно-оздоровительной, включает четыре взаимосвязанных компонента: мотивационно-ценностный; организационный; деятельностный; оценочный [1; 2].

На первом этапе исследования изучаются теоретические аспекты проблемы, разрабатывается структура здоровьесберегающей физкультурно-оздоровительной технологии и делается констатирующий «срез» для выявления представлений студентов о здоровье и осмыслению его связи с успешностью профессиональной карьеры, а также произведены «замеры» состояния здоровья обучающихся Института традиционного прикладного искусства.

Анализ эмпирических данных подтвердил гипотезу о том, что у студентов традиционных художественных промыслов, наибольшим нагрузкам подвергается спина из-за статичности художественно-творческой работы. Согласно медицинским справкам, поступившие 2024 году на учебу студенты Института традиционного прикладного искусства имеют такое заболевание, как сколиоз (58%), из них 4% – поражения четвертой стадии, 8% – поражения третьей стадии, 14% – поражения второй стадии, а 30% имеют легкую форму отклонения от нормы. Студенты часто жалуются на боли в спине, а также отмечают, что после занятий они испытывают усталость, головокружение, слабость и т.д.

Для объективной оценки представлений будущих художников о здоровье, в т.ч. здоровье спины во взаимосвязи с профессиональным успехом было проведен опрос студентов первого курса Института традиционного прикладного искусства. Анкета включила следующие вопросы:

1. Что такое здоровье?
2. Какие профессиональные заболевания встречаются у художников в сфере традиционного прикладного искусства?
3. Почему художнику традиционного прикладного искусства нужна крепкая, здоровая спина?
4. Что помогает сохранить здоровье спины?
5. Какие упражнения наиболее эффективны для укрепления спины?
6. Какие упражнения наиболее эффективны для расслабления (и отдыха) спины после напряжения?
7. Бывает ли у Вас перенапряжение спины? Как часто? Как Вы справляетесь с этим состоянием?
8. Помогают ли занятия физической культурой и спортом в профилактике профессиональных заболеваний? В чем их реальная польза?

Анализ ответов на вопросы анкеты показал, что студенты:

- компетентно раскрывают термин «здоровье» (86%);

- ориентируются в возможных профессиональных заболеваниях художников традиционных промыслов (78%);

- осознают необходимость выполнения специальных физических упражнений, способствующих оздоровлению двигательного аппарата (72%);

- положительно отвечают на вопрос: «помогают ли занятия физической культурой в профилактике профессиональных заболеваний будущих художников традиционного прикладного искусства?» (94%).

Вместе с тем, студенты испытывают затруднения в общей оценке состояния своего здоровья (64%); в различении состояний, связанных с утомлением и заболеванием спины (56%); в подборе специальных упражнений, направленных на укрепление спины (48%) и расслабление, т.е. отдых спины после длительного напряжения (56%).

Согласно полученным эмпирическим данным и с учетом характерной учебно-производственной нагрузки в Институте традиционного прикладного искусства, назрела необходимость повышения мотивации студентов к углублению представлений о здоровье и профессиональных рисках его нарушения. С этой целью проводятся профилактические беседы и консультации, подкрепляемые демонстрацией специальных упражнений.

В процессе индивидуальных и групповых бесед, студенты убеждаются в том, что крепкое здоровье не бывает без здоровой спины. По данным Всемирной организации здравоохранения до 75% людей по здоровью позвоночника имеют отклонения от нормы. Одна из наиболее частых причин развития заболеваний спины – малоподвижный образ жизни. При отсутствии физической активности мышцы становятся менее гибкими и теряют тонус, снижается подвижность позвонков. Спину или, конкретнее, позвоночный столб называют фундаментом всех движущихся процессов в организме человека, это основа здоровья. В силу особенности профессии им приходится просидеть в неестественной позе, наклоняясь над рисунком или вышивая очередной шедевр. В положении «сидя» нагрузка на позвоночник увеличивается на 15-18%. Система скелета человека собрана на позвоночном столбе, основной ее задачей является выполнение трех функций: двигать тело, поддержать и защищать его. Поразительно свойство позвоночного столба: гибкость, достаточная жёсткость всей конструкции, подвижность, прочность и надежность. Но к сожалению, даже идеальный механизм, созданный природой, может дать сбой, а причиной, которого может стать множество заболеваний, в том числе неумелое или несвоевременное использование механизмов коррекции предупреждения отклонений со здоровьем спины.

Беседы и консультации позволяют доносить до студентов информацию о наиболее распространенных факторах, которые негативно влияют на здоровье спины:

- лишний вес;
- тяжелая физическая работа;
- не долеченные травмы позвоночника;
- нарушение обмена веществ;
- нехватка витаминов и микроэлементов;

- неправильная осанка;
- неправильно подобранная обувь.

Сохранение и укрепление здоровья студентов, осознание ими ценности здорового образа жизни невозможно без формирования здоровьесберегающей среды [2, с. 185]. Среди оздоровительных средств важнейшим компонентом выступает упражнения физической культуры [3, с. 279]. Обучение и умение использовать эти инструменты для преодоления негативных процессов со здоровьем спины является прерогативой для студентов Института традиционного прикладного искусства. В таблице 1 представлена система организации учебно-тренировочного процесса как компонента разрабатываемой здоровьесберегающей технологии. В Приложении приведен пример комплекса упражнений для сохранения здоровья спины.

Таблица 1

График учебно-тренировочного процесса

Виды мероприятий по обучению упражнениям	Планирование двигательной нагрузки и занятий физической культурой по дням недели						
	пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вс.
занятия по физической культуре	–	2 ч.	–	2 ч.	–	–	–
дополнительное занятие на переменах	–	–	5-10 мин.	–	5-10 мин.	–	–
домашнее задание	<i>Общие физические упражнения</i>	–	–	<i>Общие физические упражнения</i>	–	–	<i>Общая физическая подготовка</i>
самостоятельная работа	–	–	–	–	–	45 мин.	–
начальный этап обучения длится две-три недели	–	–	–	–	–	–	–

Сохранение здоровья граждан России является одной из ключевых задач государства, условием развития и процветания российского общества. Поэтому забота о здоровье студентов является важнейшей задачей администрации и преподавательского состава Института традиционного прикладного искусства. С этой целью необходима разработка здоровьесберегающих технологий, что и определяет ближайшую перспективу нашего исследования.

Цикл упражнений для укрепления спины

Упражнение № 1: Массаж спины. Опираясь на мяч, находящийся между стеной и спиной, приседаем и встаем, прокатывая мяч по позвоночнику. Повторяем 10-12 раз [9].

Упражнение № 2: Поза лотоса. Сидим на полу со скрещенными ногами (поза «Лотоса»), выполняем наклоны вправо и влево с поочередным вытягиванием рук вверх (маятник) относительно туловища. Повторяем 10-12 раз, в каждую сторону [12].

Упражнение № 3: Пирамида. Выполняем наклоны туловища вниз, упираясь руками в пол. Затем приседаем на пятки, вытягиваем руки вперед по полу и вытягиваемся за руками. Возвращаемся в исходное положение. Повторяем 10-12 раз [12].

Упражнение № 4: Кошка. Стоя на четвереньках, вдыхаем воздух, округляем спину и опускаем голову вниз. Фиксируем позу в течение 5 секунд. Выдох, расслабляем спину. Повторяем 10-12 раз [12].

Упражнение № 5: Пловец (лежа на животе). Ноги и руки вытянуты. Поднимаем левую руку и правую ногу вверх, медленно опускаем. Далее поднимаем левую ногу и правую руку. Повторяем 10-12 раз [12].

Упражнение № 6: Растягивание спины. Стоя на четвереньках, вытягиваем правую руку и левую ногу параллельно полу, чередуя левую руку и правую ногу. Дыхание совпадает с циклом движения. Повторяем 10-12 раз [12].

Упражнение № 7: Планка. Опираемся на предплечья. Вытягиваемся, стараемся не прогибать спину, фиксируемся на 20-30 секунд. Выполняем 3 подхода [12].

Упражнение № 8: Кобра. Из положения «лежа на животе», поднимаем корпус на прямых руках, прогибаем спину, фиксируемся на 8-10 секунд, возвращаемся в исходное положение. Повторяем 5-6 раз [12].

Упражнение № 9. Мяч в динамике. Положение сидя, ноги поднимаем на 30°. В руках держим мяч. Передаем мяч с рук к ногам и обратно в динамике. Повторяем 10-12 раз [12].

Упражнение № 10: Завершающее. Выполняется из положения лежа на спине. Согнув правую ногу, отводим колено в левую сторону, помогая левой рукой. То же самое выполняем в другую сторону. Повторяем 5-8 раз [12].

Литература

1. Безруких М. М. Здоровьесберегающая школа : [учебное пособие] / М. М. Безруких – Москва : МПСИ, 2004. – 240 с. – ISBN: 5-89502-660-5. – Текст : непосредственный.

2. Богомолова Л. В. Здоровьесохранные процессы в образовательном учреждении : содержание и перспективы / Л. В. Богомолова. – Москва : Институт общего образования МО и Н РФ, 2004. – 185 с. – ISBN 5-901129-20-2. – Текст : непосредственный.

3. Ирхин В. И. Теория и практика отечественной школы здоровья: монография / В. И. Ирхин. – Барнаул : Издательство БГПУ, 2002. – 279 с. – Текст: непосредственный.

4. Науменко Ю. В. Здоровьеформирующее образование: социокультурная концепция формирования здоровья школьников : монография (русское издание) / Ю. В. Науменко. – Германия : LAP LAMBERT Academic Publishing, 2011. – 430 с. – ISBN 978-38443-5889-6. – Текст : непосредственный.

5. Науменко Ю. В. Современное содержание здоровьесберегающих технологий в подготовке педагога / Ю. В. Науменко, О. В. Науменко. – Текст : электронный // Вестник Московского университета. – Москва, 2014. – № 1. – С. 52-68. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennoe-soderzhanie-zdoroviesberegayuschih-tehnologiy-v-podgotovke-pedagoga/viewer> (дата обращения: 27.11.2024)

6. Панова, Т. В. Здоровье работающего населения – важнейшее условие качества и производительности труда / Т. В. Панова. – Текст : непосредственный // Экономические науки. – Москва, 2018. – № 4 (161). – С. 39–41. – EDN: OZVXYR.

7. Сокольская М. В. Здоровье профессионала как социально-экономическая категория / М. В. Сокольская, А. В. Ткаченко. – Текст : электронный // Здоровье и образование в XXI веке : электронный журнал. – Москва, 2016. – № 2 (18). – С. 807-811. – EDN: WDCPIT. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-professionala-kak-sotsialno-ekonomicheskaya-kategoriya/viewer> (дата обращения: 126.12.2024).

8. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения. – Текст электронный // Электронный фонд нормативно-технической и нормативно-правовой информации Консорциума «Кодекс»: [сайт] – URL: <https://docs.cntd.ru/document/901977493?section=text> (дата обращения: 126.12.2024).

9. Упражнения от боли в пояснице // Клиника восстановительной неврологии : сайт. – URL: <https://newneuro.ru/uprazhneniya-ot-boli-v-poyasnicze/> (дата обращения 26.12.2024).

10. Шабунова, А. А. Здоровье населения России: состояние и динамика : монография / А. А. Шабунова. – Вологда: ИСЭРТ РАН, 2010. – 408 с. – Текст: непосредственный.

11. Яшкина, К. Ю. Здоровье как важнейший элемент трудового потенциала работника / К. Ю. Яшкина. – Текст : электронный // Исследования молодых ученых : материалы XXXII Междун. науч. конф. (г. Казань, февраль 2022 г.). – Казань : Молодой ученый, 2022. – С. 35-42. – URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/418/16982/> (дата обращения 26.12.2024).

12. 8 упражнений для спины в домашних условиях // Министерство здравоохранения Республике Башкортостан : сайт. – URL: <https://health.bashkortostan.ru/presscenter/news/420405/?ysclid=m56yh5r42h433494063> (дата обращения 26.12.2024).

References

1. Bezrukix M. M. Zdorov`esberegayushhaya shkola : [uchebnoe posobie] / M. M. Bezrukix – Moskva : MPSI, 2004. – 240 s. – ISBN: 5-89502-660-5. – Tekst : neposredstvenny`j.
2. Bogomolova L. V. Zdorov`esoxranny`e processy` v obrazovatel`nom uchrezhdenii : sodержanie i perspektivy` / L. V. Bogomolova. – Moskva : Institut obshhego obrazovaniya MO i N RF, 2004. – 185 s. – ISBN 5-901129-20-2. – Tekst : neposredstvenny`j.
3. Irxin V. I. Teoriya i praktika otechestvennoj shkoly` zdorov`ya: monografiya / V. I. Irxin. – Barnaul : Izdatel`stvo BGPU, 2002. – 279 s. – Tekst: neposredstvenny`j.
4. Naumenko Yu. V. Zdorov`eformiruyushhee obrazovanie: sociokul`turnaya koncepciya formirovaniya zdorov`ya shkol`nikov : monografiya (russkoe izdanie) / Yu. V. Naumenko. – Germaniya : LAP LAMBERT Academic Publishing, 2011. – 430 s. – ISBN 978-38443-5889-6. – Tekst : neposredstvenny`j.
5. Naumenko Yu. V. Sovremennoe sodержanie zdorov`esberegayushhix texnologij v podgotovke pedagoga / Yu. V. Naumenko, O. V. Naumenko. – Tekst : e`lektronny`j // Vestnik Moskovskogo universiteta. – Moskva, 2014. – № 1. – S. 52-68. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennoe-soderzhanie-zdoroviesberegayuschih-tehnologiy-v-podgotovke-pedagoga/viewer> (data obrashheniya: 27.11.2024)
6. Panova, T. V. Zdorov`e rabotayushhego naseleniya – vazhnejshee uslovie kachestva i proizvoditel`nosti truda / T. V. Panova. – Tekst : neposredstvenny`j // E`konomicheskie nauki. – Moskva, 2018. – № 4 (161). – S. 39–41. – EDN: OZVXYR.
7. Sokol`skaya M. V. Zdorov`e professionala kak social`no-e`konomicheskaya kategoriya / M. V. Sokol`skaya, A. V. Tkachenko. – Tekst : e`lektronny`j // Zdorov`e i obrazovanie v XXI veke : e`lektronny`j zhurnal. – Moskva, 2016. – № 2 (18). – S. 807-811. – EDN: WDCPIT. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-professionala-kak-sotsialno-ekonomicheskaya-kategoriya/viewer> (data obrashheniya: 126.12.2024).
8. Ustav (Konstituciya) Vsemirnoj organizacii zdravooxraneniya. – Tekst e`lektronny`j // E`lektronny`j fond normativno-texnicheskoj i normativno-pravovoj informacii Konsorciuma «Kodeks»: [sajt] – URL: <https://docs.cntd.ru/document/901977493?section=text> (data obrashheniya: 126.12.2024).
9. Uprazhneniya ot boli v poyasnice // Klinika vosstanovitel`noj nevrologii : sayt. – URL: <https://newneuro.ru/uprazhneniya-ot-boli-v-poyasnicze/> (data obrashheniya 26.12.2024).
10. Shabunova, A. A. Zdorov`e naseleniya Rossii: sostoyanie i dinamika : monografiya / A. A. Shabunova. – Vologda: ISE`RT RAN, 2010. – 408 c. – Tekst: neposredstvenny`j.
11. Yashkina, K. Yu. Zdorov`e kak vazhnejshij e`lement trudovogo potenciala rabotnika / K. Yu. Yashkina. – Tekst : e`lektronny`j // Issledovaniya molody`x ucheny`x : materialy` XXXII Mezhdun. nauch. konf. (g. Kazan`, fevral`

2022 g.). – Kazan` : Molodoj ucheny`j, 2022. – S. 35-42. – URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/418/16982/> (data obrashheniya 26.12.2024).

12. 8 uprazhnenij dlya spiny` v domashnix usloviyax // Ministerstvo zdravooxraneniya Respublike Bashkortostan : sajt. – URL: <https://health.bashkortostan.ru/presscenter/news/420405/?ysclid=m56yh5r42h433494063> (data obrashheniya 26.12.2024).