

Михайлова Н.Н., профессор, доктор педагогических наук, профессор кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин Института традиционного прикладного искусства – Московского филиала ФГБОУ ВО «Российский университет традиционных художественных промыслов», 115573, г. Москва, ул. Мусы Джалиля, д. 14, корп. 2; e-mail: 1325556@mail.ru

Mikhailova N.N., professor, doctor of pedagogical sciences, professor of the department of social, humanitarian and natural science disciplines of the Institute of traditional applied arts – a Moscow branch of the Russian university of traditional arts crafts, 115573, г. Москва, ул. Мусы Джалиля, д. 14, корп. 2; e-mail: 1325556@mail.ru

Лакарова Е.В., кандидат химических наук, доцент, заместитель директора по научно-методической работе Института традиционного прикладного искусства – Московского филиала ФГОУ «Российский университет традиционных художественных промыслов», 115573, г. Москва, ул. Мусы Джалиля, д. 14, корп. 2; e-mail: lady_cat2007@mail.ru

Lakarova E.V., candidate of chemical sciences, associate professor, deputy director for scientific and methodological work of the Institute of traditional applied arts – a Moscow branch of the Russian university of traditional arts crafts, 115573, г. Москва, ул. Мусы Джалиля, д. 14, корп. 2; e-mail: lady_cat2007@mail.ru

**Валеологический компонент в обучении художников
традиционных художественных промыслов
Valeological component in the training of artists of traditional art crafts**

Аннотация. В статье анализируется роль валеологического компонента в системе профессионального образования будущих художников традиционных художественных промыслов. Обосновано, что в данной сфере здоровье не является внешним по отношению к обучению условием, поскольку качество художественно-технологической деятельности напрямую зависит от состояния опорно-двигательного аппарата, зрительного анализатора, мелкой моторики, дыхательного ритма, устойчивости внимания и способности к длительной концентрации в условиях высокоточного ручного труда. В этих условиях валеологический компонент должен пониматься не как факультативный блок оздоровительных мероприятий, а как неотъемлемая составляющая профессионального образования. Выделены основные содержательные линии данного компонента: эргономическая организация учебного процесса, профилактика статических и зрительных перегрузок, формирование телесной осознанности, развитие навыков самоконтроля функционального состояния и включение профессионально направленных оздоровительных методик в структуру художественного обучения. Выявлено, что валеологический компонент выступает не вспомогательным,

а системообразующим условием устойчивого профессионального развития будущего художника традиционных художественных промыслов.

Ключевые слова: валеология, здоровье обучающихся, традиционные художественные промыслы, профессиональное образование художника, эргономика, зрительная нагрузка, статические перегрузки.

Abstract. The article examines the role of the valeological component in the system of professional training of artists of traditional art crafts. It is shown that in this field health is not an external condition with respect to education, since the quality of artistic and technological activity directly depends on the condition of the musculoskeletal system, the visual analyzer, fine motor skills, breathing rhythm, attentional stability and the ability to maintain prolonged concentration under conditions of highly precise manual labor. Under these conditions, the valeological component should be understood not as an optional block of health-improving activities, but as an integral component of professional education. The main content lines of this component have been identified as follows: ergonomic organization of the educational process, prevention of static and visual strain, formation of bodily awareness, development of self-monitoring skills regarding one's functional state, inclusion of professionally oriented health-improving methods into the structure of artistic training. It has been revealed that the valeological component acts not as an auxiliary element, but as a system-forming condition for the sustainable professional development of a future artist in traditional art crafts.

Keywords: valeology, students' health, traditional art crafts, professional training of artists, ergonomics, visual strain, static overload.

Подготовка художника традиционных художественных промыслов относится к той области высшего образования, где профессиональная состоятельность основана на знаниях профильных дисциплин, понимании регионально-исторических художественно-технологических традиций конкретного вида искусства, владении в совершенстве навыками проектирования произведений и исполнительского мастерства. Будущий художник традиционных художественных промыслов осваивает не только сущность и специфику вида традиционного прикладного искусства, но и особый режим художественного ручного труда, в котором ценность имеет точность каждого движения, равномерность темпа, устойчивость посадки, пластическая выносливость кисти, плечевого пояса и спины, а также способность длительно удерживать зрительное внимание на микроэлементах художественной формы [5, с. 147]. Именно поэтому проблема создания условий для формирования навыков сохранения здоровья и профилактики его профессиональной деформации имеет научное значение.

Качество выполнения учебного задания на практических занятиях в мастерских во многом зависит от функционального состояния организма студента:

- ухудшение осанки влияет на положение позвоночника, что приводит к смещению центра тяжести, перераспределению мышечного тонуса и, как следствие, к изменению траектории движения руки, например, при обучении

резьбе по кости, лаковой миниатюрной живописи и другим видам традиционного прикладного искусства;

- зрительное переутомление снижает точность работы студентов практически по всем видам традиционных художественных промыслов, т. к. фокус внимания рассеивается, мозгу сложнее удерживать внимание на мелких деталях орнамента;

- мышечный зажим, появляющийся из-за часто повторяемых однообразных движений, приводит к снижению качества выполняемого задания, например, сложнее контролировать движение иглы и натяжение нити при обучении художественной вышивке.

Специфика профессиональной деятельности в области традиционных художественных промыслов, где ручной художественный труд является важным условием сохранения традиций, усиливает значимость валеологического компонента, который рассматривается не только как механизм сохранения здоровья будущих художников в данной области, но и как важный аспект качества их профессионального образования. Освоение профессии связано с включением в длительную работу технических и пластических действий, сообразных выполнению произведений конкретных видов традиционных художественных промыслов: лаковой миниатюры, художественной вышивки, художественного кружевоплетения, декоративной росписи, косторезного искусства, ювелирного искусства, богородской художественной резьбы по дереву и др. Это предъявляет особые требования к мелкой моторике, устойчивости рабочей позы, зрительно-моторной координации, распределению мышечного усилия и точности повторяемых движений.

Анализ научных источников, в которых рассматривается подготовка будущих художников традиционных художественных промыслов [1], позволил сделать вывод : содержание общепрофессиональных и профильных дисциплин строится с учетом выразительных средств конкретного вида художественного промысла, логика обучения имеет профессионально направленный характер, а валеологический компонент должен быть не универсально-абстрактным, а специализированным, т. е. ориентированным на тот тип телесной нагрузки, который реально возникает в процессе освоения определенной художественной техники.

Действующий федеральный государственный образовательный стандарт (направление подготовки 54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы) фиксирует необходимость формирования профессиональных компетенций, связанных с созданием и воплощением художественно-графических проектов, владением академическими основами изображения, моделирования и работы с формой, цветом и материалом [2].

Эти требования формально описывают результат, но их реализация на практике невозможна без сформированного навыка стабильно и качественно выполнять работу в течение долгого времени. Например, при обучении художественной вышивке, художественному кружевоплетению, резьбе по кости и другим видам традиционных художественных промыслов организация

учебного процесса является комплексной задачей, предполагающей учёт физического и психологического состояния студентов, организацию труда и рабочего пространства и управление рабочим процессом формирования профессиональных навыков. Там, где студент должен часами работать с орнаментальной структурой, миниатюрной формой, ритмом штриха, контуром или фактурой, необходимо создавать такую учебную среду, которая способствует совершенствованию сенсомоторных основ профессионального мастерства. Поэтому валеологический компонент должен быть связан с уникальными авторскими методиками преподавания профильных дисциплин, обеспечивающими выполнение самого федерального государственного стандарта, а не только с общими воспитательными задачами вуза.

Содержательно этот компонент следует понимать как совокупность знаний, навыков, решений и педагогических технологий, обеспечивающих сохранение и развитие профессионально значимых ресурсов организма в процессе обучения. Для будущих художников традиционных художественных промыслов к таким ресурсам относятся правильная биомеханика посадки, стабильность шейно-плечевого отдела и поясницы, функциональное состояние кисти и пальцев, зрительная работоспособность, дыхательная координация, темпоритмическая устойчивость, способность к психофизиологической саморегуляции и навыки восстановления после локальной перегрузки [7, с. 366]. В таком контексте валеологический компонент не сводится только к курсу физической культуры, а должен включать эргономику мастерской, гигиену света и рабочей дистанции, чередование тонкой ручной работы с разгрузочными двигательными паузами, обучение приемам профилактики перенапряжения и формирование культуры профессионального самонаблюдения. Такой подход, при котором художественная деятельность рассматривается как ресурс благополучия, одновременно требует грамотной профилактики профессиональных перегрузок.

Аргумент в пользу включения валеологического компонента в ядро обучения будущих художников усиливается данными исследований по смежным областям высшего образования. Анализ научной литературы позволил сделать вывод, что специально организованное обучение, базирующееся на здоровьесберегающих технологиях, поддерживающих здоровье опорно-двигательного аппарата студентов на занятиях исполнительским мастерством, дает как краткосрочный, так и отсроченный эффект в отношении динамической функции позвоночника и костно-мышечной системы организма обучающегося [10].

Хотя исследование проводилось не в области традиционных художественных промыслов, его вывод представляется важным: профессиональный результат строится на повторяющейся высокоточной деятельности, где хроническая статическая нагрузка и двигательные стереотипы быстро закрепляются и затем трудно поддаются коррекции [10]. Для содержания обучения будущих художников традиционных

художественных промыслов это означает, что профилактическая работа по телесной саморегуляции в процессе выполняемой учебной работы должна начинаться не после возникновения болевого синдрома, а одновременно с формированием базовых трудовых навыков.

В работах, посвященных формированию физической культуры студентов, организации физкультурно-оздоровительной деятельности и влиянию целенаправленной двигательной активности на обучающихся в области традиционных художественных промыслов [7], здоровье рассматривается как фактор академической успешности. Существенно, что речь идет не о спортивной активности ради формального зачета, а о поиске таких форм двигательной поддержки, которые компенсируют дефицит движения, возникающий в результате длительного пребывания в сидячем положении и выполнения многократно повторяющихся тонкомоторных движений. Тем самым в отечественной педагогике уже сформирован важный тезис: художественно-творческая подготовка студентов данного профиля нуждается в специальной оздоровительной надстройке, позволяющей минимизировать профессиональные риски [7].

При этом отмечается, что ограничиваться общей физической подготовкой студентов недостаточно. Валеологический компонент будет методически полноценным лишь тогда, когда он встроен в структуру индивидуальных методик преподавания профильных дисциплин. На занятиях по рисунку и живописи, пластической анатомии, композиции, исполнительскому мастерству по конкретным видам традиционных художественных промыслов студенту приходится не только решать художественные задачи как таковые, но и одновременно формировать навыки телесно-ориентированной пропедевтики, т.к. поза, движения и даже хват инструмента влияют на результаты работы.

Если студент осваивает изображение фигуры человека, декоративную трансформацию формы или орнаментальную разработку поверхности, преподаватель должен контролировать не только композиционный результат, но и посадку, положение опорных сегментов руки, угол наклона корпуса, характер избыточного мышечного напряжения, частоту микропауз и режим зрительной разгрузки. Для подготовки художников традиционных художественных промыслов такой подход представляется особенно обоснованным, поскольку сама система профессионального обучения в данной сфере изначально строится на тесной взаимосвязи теоретической подготовки, освоения исполнительских технологий и непосредственной художественной практики [10].

Поскольку традиционные художественные промыслы предполагают высокоточную художественную работу с фактурой, орнаментальным модулем, цветовыми нюансами, линией, зрительная гигиена занимает особое место всякий раз, когда учебный процесс организуется на основе валеологического подхода. Если студентов обучают художественному кружевоплетению, зрительная гигиена обеспечивается не только правильной организацией рабочего места и соблюдением режима труда, но и специальной

зрительной гимнастикой, поскольку при подобной работе аккомодационный аппарат глаза длительно напряжен, причем сам глаз особенно чувствителен и к характеристикам освещения, и к наличию бликов, и к уровню контраста, и к расстоянию до рабочей поверхности, и к тому, как расположены источники света.

Санитарно-гигиенические нормативы, которыми регулируются требования к освещению рабочих мест, связывают качество труда и его безопасность непосредственно с параметрами световой среды, при этом исследования в области визуальной эргономики, показывают, что нерационально организованная зрительная работа приводит к утомлению, снижает точность действий и усиливает функциональный дискомфорт. Следовательно, в условиях художественной мастерской система освещения не может считаться второстепенным элементом: световая среда должна предупреждать зрительное переутомление и обеспечивать точность зрительного анализа при выполнении художественно-технологических операций.

При работе над миниатюрным изображением обучающиеся обязательно должны следить за осанкой, поскольку низкий наклон головы ухудшает кровоснабжение глаз; регулярно делать перерывы либо чередовать задачи, переключаясь на иной вид деятельности; выполнять гимнастику для глаз; пользоваться «правилом 20-20-20», когда за 20 минутами концентрированной зрительной нагрузки идут 20 секунд расслабления, в течение которых взгляд направлен на объект, находящийся в 6 метрах от студента.

Художественная мастерская, если сопоставлять ее с обычной учебной аудиторией, оказывается сложной функциональной системой, включающей рабочую поверхность, инструменты и материалы, источники света, положение тела, принимаемое обучающимся, характер его микродвижений. Пространственная и предметная эргономика тех мастерских, где будущие художники традиционных художественных промыслов получают подготовку, приобретает принципиальное значение. Эргономический баланс, нарушенный хотя бы у одного компонента, приводит к постепенному нарастанию функциональных перегрузок, которые позднее закрепляются как устойчивые двигательные стереотипы.

Если высота рабочего стола не соответствует антропометрическим параметрам студента, корпус постоянно находится в наклонном положении, статическое напряжение в шейном отделе позвоночника усиливается, привычная биомеханика движения руки изменяется, что в совокупности отражается на точности линии, ритме штриха, общем качестве результата обучения. Тем самым эргономические параметры рабочего места, где осуществляется обучение будущих художников традиционных художественных промыслов, связаны непосредственно и с сохранением здоровья обучающегося, и с результативностью освоения исполнительских навыков.

Приблизить к естественной линии взгляда рабочую поверхность, снять статическое напряжение с мышц шеи и спины позволяют регулируемые

планшеты и наклонные столешницы, поэтому верно определённый угол наклона рабочей поверхности вместе с рабочей дистанцией приобретает особое значение. Потребность в них возникает потому, что ряду традиционных художественных промыслов, среди которых роспись по эмали, ювелирное дело, лаковая миниатюра свойственна работа на минимальном расстоянии от объекта, а горизонтально расположенная рабочая плоскость вынуждает студента систематически наклонять голову вперед, вследствие чего шейно-плечевой отдел получает дополнительную нагрузку, а это, в свою очередь, создает проблемы для длительной зрительной концентрации. Использование правильно отрегулированных планшетов и наклонных столешниц улучшает физиологические параметры работы, точность, с которой осуществляется зрительный контроль мелких элементов производства.

Комплексный эффект в обучении будущих художников традиционных художественных промыслов дает выверенное, рациональное расположение инструментов в той зоне, где моторная активность комфортна, поскольку избыточные движения сводятся к минимуму, стабильность рабочей позы сохраняется, риск локальных функциональных перегрузок снижается, точность ручной работы и ее ритмическая устойчивость возрастают. Потребность в таком расположении объясняется тем, что студент, осваивающий, например, косторезное искусство, художественную вышивку, декоративную роспись или богородскую художественную резьбу по дереву, выполняет множество повторяющихся движений, а именно смену кистей, обращение к палитре, перемещение заготовки и захват инструмента. Если эти действия требуют от него постоянных поворотов корпуса либо чрезмерного вытягивания руки, формируется неравномерная нагрузка на плечевой пояс и мышцы предплечья. Размещение инструментов и материалов внутри оптимальной зоны досягаемости оказывается не менее важным, чем рабочая дистанция и наклон рабочей поверхности.

Профессиональное обучение в области традиционных художественных промыслов требует применения здоровьесберегающих технологий, формирующих рациональные двигательные навыки. Они обеспечивают равномерное распределение рабочего усилия и предупреждают локальное перенапряжение, вызываемое использованием тонких рабочих инструментов (игл, штихелей, кистей, резцов и стамесок), которыми выполняется значительная доля художественно-технологических операций.

Необходимо учитывать и специфику тактильного взаимодействия с инструментом. При чрезмерно жестком захвате инструмента напряжение накапливается в мышцах кисти и предплечья, ограничивая со временем пластичность движения и снижая точность исполнения. Данный фактор важен и при обучении лаковой миниатюрной живописи, где кисть толщиной в один волос художник ведет, фиксируя запястье на опоре для предотвращения тремора руки. Такой технологический прием определяет характер движения руки и служит физиологическим фактором, от которого зависят выразительность линии, ритмика орнамента и качество исполнения произведений традиционных художественных промыслов.

Заметно сократить накопление утомления, как зрительного, так и мышечного, позволяют даже краткие паузы, когда взгляд студента уходит на удаленный объект, поза меняется, а для плечевого пояса и кисти выполняется несколько компенсаторных движений. Необходимость таких микропауз вытекает из того, что продолжительная работа с миниатюрной формой требует периодически переключать зрительный фокус. Включение микропауз в структуру занятия не нарушает учебный процесс, а, напротив, поддерживает и устойчивость внимания, и точность решения художественных задач. Продуманное чередование видов деятельности входит в эргономическую организацию мастерской по этой же причине.

Эргономический аспект валеологического компонента не сводится к техническому обустройству учебной аудитории. Образовательная среда поддерживает развитие профессионального мастерства и не создает дополнительных функциональных барьеров для его формирования, если между собой согласованы режим художественно-технологической деятельности и организация пространства мастерской.

Недооценивать вопрос телесной осознанности нельзя, поскольку качество движения при ручном художественном труде не сводится к силе мышц и зависит также от способности ощутить избыточное напряжение до того, как оно закрепится в виде устойчивого патологического стереотипа. Будущий художник традиционных художественных промыслов не может обойтись без умения отличать рабочее усилие от зажима и понимать, как меняется линия при напряженном плече, как ритм орнамента нарушается из-за задержки дыхания и как утомление шейного отдела сказывается на зрительном контроле и точности мелкой моторики, а значит, в образовательный процесс необходимо включать короткие телесные практики, направленные на разгрузку глаз, кисти и плечевого пояса, на восстановление симметрии посадки и формирование навыка самодиагностики функционального состояния. При этом условии валеологический компонент уже не является «дополнительным занятием», становясь способом профессиональной саморегуляции [3, с. 94].

Одного ощущения перегрузки студенту недостаточно, если он не понимает ее профессионального смысла и не умеет истолковывать функциональные сигналы организма как показатели того, насколько качественна его собственная художественно-технологическая деятельность. Осознание функционирования своего тела, телесная осознанность, прослеживавшаяся еще в работах Аристотеля (взаимосвязь телесных ощущений с эмоциональным состоянием), Декарта и Спинозы (изучавших связь сознания со сложностью реакций тела), в профессиональной подготовке художника промыслов должна быть дополнена самоанализом с валеологическим ракурсом [9]. Без рефлексии не обойтись при обучении исполнительскому мастерству во всех видах традиционных художественных промыслов, поскольку ошибка редко возникает одномоментно и обычно накапливается постепенно: сначала снижается четкость зрительного различения нюансов, затем нарастает неточность движения руки, а после этого

нарушается пропорциональная согласованность элементов, орнаментальный ритм и чистота исполнительской техники.

Когнитивно-валеологический компонент не формируется без того, чтобы студент научился распознавать ранние предикторы функционального срыва, к которым относятся зрительный дискомфорт, утрата пластичности кисти, избыточная фиксация плечевого пояса, поверхностное дыхание, падение устойчивости внимания и ускорение темпа в ущерб точности. По существу, речь идет о профессиональном самонаблюдении, при котором обучающийся соотносит физиологическое состояние уже не с отвлеченной категорией самочувствия, но с конкретными параметрами и процесса, и результата работы. Именно такое осмысление делает валеологический компонент не внешним набором профилактических рекомендаций, а частью профессионального мастерства будущего художника.

Для традиционных художественных промыслов значима также психогигиеническая составляющая, поскольку обучение в этой сфере неотделимо от высокой требовательности к качеству, постепенного накопления результата, повторяемости технических операций, сильной зависимости итоговой работы от устойчивости внимания. Если эмоциональное состояние регулируется слабо, это оборачивается либо резким утомлением, либо неэффективным темпом работы, при котором студент пытается возместить недостаток навыка чрезмерным волевым напряжением [8].

Современные валеологические подходы к исследованиям влияния культуры на здоровье и благополучие непосредственно ставят в центр внимания адаптивность, психическое благополучие обучающихся и профилактическую роль культурных практик. Художественная вышивка, как показывают исследования, служит действенным инструментом арт-терапии, поскольку повторяющиеся движения иглы не только создают ритмический рисунок, успокаивающий нервную систему, но и позволяют выражать эмоции через цвет и форму. Значительным оздоровительным потенциалом обладает и художественное кружевоплетение, так как сам процесс создания кружева погружает человека в состояние полной поглощенности деятельностью, для которого характерна потеря чувства времени, благодаря чему наступает глубокая релаксация и снижается уровень кортизола (гормона стресса). Обучение лаковой миниатюрной живописи требует глубокой сосредоточенности, которая ограждает от внешних раздражителей, а работа над сказочными сюжетами помогает отвлекаться от повседневной реальности и психологически разгружаться.

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что сохранение психофизиологического равновесия будущих художников в сфере традиционных художественных промыслов должно обеспечиваться и самой архитектурой учебного процесса: ритмом заданий, распределением нагрузки, продолжительностью непрерывной художественной работы, характером обратной связи и организацией восстановления.

Психорегуляционная составляющая носит здесь не общий, а строго профессиональный характер. От художника традиционных художественных промыслов требуется работа в режиме высокой точности, и даже незначительное эмоциональное перенапряжение может изменить нажим и темп, амплитуду микродвижения, а вместе с ними и устойчивость зрительного контроля. Труд студента, осваивающего косторезное искусство, в психологическом отношении резко отличается от медитативного состояния, в котором работает студент, изучающий художественное кружевоплетение. Кость является дорогим и невозполнимым материалом. Одного неверного движения штихелем или случайного удара достаточно, чтобы изделие, над которым студент трудился несколько месяцев, оказалось безвозвратно испорчено. Это порождает чрезвычайно высокий уровень хронического стресса и психологического напряжения, тем более что проработка фактуры требует предельной сосредоточенности и мобилизует нервную систему, хотя успешное завершение сложной работы дает студенту выраженное чувство самореализации и становится сильным положительным стимулом, повышающим самооценку.

Поэтому навыки управления рабочим состоянием в учебном процессе необходимо формировать специально. Речь идет о том, чтобы студент сохранял внутренне ровный темп работы без суетливого ускорения и поддерживал произвольное внимание в монотонной деятельности, после ошибки восстанавливал концентрацию, не допускал фрустрации, когда результат накапливается постепенно, а избыточное волевое усилие умел переводить в режим действия, более экономичный и точный. В теоретическом плане психорегуляция, следовательно, будет являться не дополнительной психологической помощью, а одним из механизмов, посредством которых идет профессиональное становление и обеспечивается устойчивость исполнительского качества, и чем точнее студент владеет приемами саморегуляции, которые охватывают дыхание, внимание, мышечный тонус и внутренний темп исполнительской деятельности, тем стабильнее при длительном ручном художественном труде он воспроизводит и закрепляет осваиваемые художественно-технологические приемы работы.

Полученные в исследовании результаты позволяют заключить, что при обучении будущих художников традиционных художественных промыслов валеологический компонент целесообразно выстраивать по пяти взаимосвязанным линиям.

Эргономическая линия охватывает рабочее место, на котором значимы посадка студента, высота стола и стула и размещение инструмента, а также световую среду, где существен режим общей и локальной освещенности, и, кроме того, длительность непрерывной зрительной работы.

Короткие комплексы компенсационных упражнений для глаз, кисти, предплечья, позвоночника и шейно-плечевого пояса, соотнесенные с конкретными видами деятельности студента в мастерской, составляют двигательную-профилактическую линию.

Когнитивно-валеологическая линия не сводится к сообщениям сведений о профессиональных рисках конкретного промысла. Формироваться должен особый тип профессионального знания, позволяющий обучающемуся понимать, как функциональное состояние обучающегося определяет качество художественного результата. Знать признаки раннего утомления студенту недостаточно, если он не умеет распознавать, каким образом зрительное перенапряжение сказывается на точности цветоразличения, как статическая перегрузка шейно-плечевого отдела меняет траекторию руки, почему из-за локального мышечного зажима нарушается ритм орнамента и почему при снижении концентрации появляются ошибки в модуле, симметрии и пластическом строе формы. Валеологическое знание приобретает тем самым прикладной профессиональный характер, поскольку включается в структуру исполнительского мастерства, превращается в средство, предупреждающее брак в работе, и служит основой для осознанной коррекции студентом собственной профессиональной деятельности.

В сферу психорегуляционной линии входят управление вниманием, дыханием и темпом работы, восстановление после длительной концентрации, а кроме того, формирование устойчивого внутреннего режима труда, и при подготовке будущих художников традиционных художественных промыслов принципиально важно включить в методику обучения приемы, которые позволяют произвольно снижать избыточное эмоциональное и мышечное напряжение и сохранять ровный рабочий ритм, а в условиях длительной, монотонной ручной работы, требующей высокой ответственности, предупреждать аффективную поспешность и удерживать точность действия.

Задача интегративно-методической линии заключается в том, чтобы преподаватель каждой профильной дисциплины рассматривал здоровье студента как часть качества собственной педагогической работы, а не как внешнюю заботу кафедры физической культуры. Подобная многоуровневая система отвечает как потребностям высшего образования в области традиционных художественных промыслов, так и современному пониманию межсекторальной связи культуры, образования и здоровья [6, с. 160].

Важно, чтобы преподаватели понимали, что внедрение такого компонента не ведет к принципиальному изменению частных методик, которые часто эмпирически сложились с учетом специфики конкретного вида традиционных художественных промыслов, а оптимизирует их технологическую строгость и повышает качество обучения. Студент, умеющий организовать рабочую позу, дозировать статическую нагрузку, сохранять точность зрительного контроля и своевременно устранять мышечный зажим, осваивает конкретный вид традиционного художественного промысла быстрее и устойчивее, чем студент, работающий через хроническое перенапряжение. Для традиционных художественных промыслов это особенно существенно, поскольку здесь исполнительское мастерство складывается из тысяч повторений, и каждое ошибочно закрепленное движение в перспективе превращается в ограничитель профессионального роста. Валеологический компонент, встроенный

в педагогический процесс, позволяет сделать эти повторения физиологически грамотными и тем самым повышает успешность в обучении будущего художника.

Отдельного внимания требует вопрос о понятийном аппарате валеологического компонента в преподавании. В вузовской практике здоровье нередко описывается чрезмерно общими формулами, не связанными с профессиональным действием, что для процесса обучения различным видам традиционных художественных промыслов оказывается малоэффективным. Студент должен понимать не абстрактную пользу упражнений, а их прямую связь с качеством росписи, резьбы, лепки, ювелирной обработки и т. д. Когда профилактика объясняется через устойчивость руки, равномерность штриха, точность орнаментального модуля, сохранение глубины зрительного фокуса и предупреждение «ломки» рабочей линии из-за мышечного перенапряжения, она становится частью профессиональной мотивации. В этом состоит одно из ключевых методических условий: валеология должна быть переведена на язык исполнительского мастерства и включена в профессиональное самосознание художника конкретного вида традиционного художественного промысла [4, с. 79].

Таким образом, валеологический компонент в обучении художников традиционных художественных промыслов следует рассматривать как системную педагогическую категорию, объединяющую здоровьесберегающую организацию образовательной среды, профессионально-адресную профилактику функциональных перегрузок, развитие телесной осознанности и когнитивно-валеологической рефлексии, а также включение оздоровительных практик в содержание профильных дисциплин. Значение валеологического компонента определяется не внешними требованиями к благополучию обучающихся, а внутренней логикой самой профессии, в которой художественный результат невозможен без сохранения функциональной точности исполнителя. При этом когнитивно-валеологическая составляющая обеспечивает понимание студентом связи между состоянием организма и качеством художественно-технологического действия, а психорегуляционная – устойчивость внимания, темпа, дыхания и эмоционального равновесия в процессе длительного высокоточного труда. Чем раньше в образовательном процессе здоровье будет осмыслено как профессиональный ресурс, тем устойчивее окажется формирование мастерства, тем выше будет качество учебно-творческой деятельности и тем дольше сохранится профессиональная работоспособность будущего художника.

Для системы подготовки кадров в сфере традиционных художественных промыслов это означает необходимость перехода от фрагментарных оздоровительных мероприятий к институционально оформленной модели, где валеологический компонент выступает неотъемлемой частью профессионального образования.

Литература

1. Куракина И. И. Особенности содержания образования будущих художников и искусствоведов в области традиционных художественных промыслов / И. И. Куракина. – Текст электронный // Научные труды Московского гуманитарного университета. – 2022. – № 1. – С. 10-15. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennostisoderzhaniya-obrazovaniya-buduschih-hudozhnikov-i-iskusstvovedov-voblasti-traditsionnyh-hudozhestvennyh-promyslov?ysclid=mtu661mpgt389547494> (дата обращения: 04.06.2026).

2. Российская Федерация. Министерства науки и высшего образования РФ. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы : приказ от 13 августа 2020 г. N 1010 – Текст: электронный // Официальное опубликование правовых актов : сайт. – URL: <https://publication.pravo.gov.ru/document/0001202008270026> (дата обращения: 07.03.2026).

3. Уткин А. Л. Профессиональная направленность обучения пластической анатомии в области традиционных художественных промыслов / А. Л. Уткин. – Текст : электронный // Традиционное прикладное искусство и образование: электронный журнал. – Санкт-Петербург, 2022. – № 1 (40). – С. 91-96. – DOI 10.24412/2619-1504-2022-1-91-96. – EDN: UVZIXJ. – URL: https://www.dpio.ru/stat/2022_1/2022-01-12.pdf (дата обращения: 04.06.2026).

4. Уткин А. Л. Обучение будущих художников традиционных художественных промыслов изображению фигуры человека на занятиях пластической анатомией / А.Л. Уткин. – Текст : электронный // Традиционное прикладное искусство и образование : электронный журнал. – Санкт-Петербург, 2024. – № 1 (44). – С. 107-116. – DOI 10.24412/2619-1504-2024-1-117-127. – URL: https://www.dpio.ru/stat/2024_1/2024_01-13.pdf (дата обращения 04.06.2026).

5. Шамрай С. Д. Организация спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в вузе традиционных художественных промыслов / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью – Текст : электронный // Традиционное прикладное искусство и образование. – Санкт-Петербург, 2023. – № 4 (47). – С. 141-153. – DOI 10.24412/2619-1504-20234-141-153. – URL: (дата обращения: 04.06.2026).

6. Кереселидзе А. Ш. Влияние физической подготовки на профессиональное становление будущих художников традиционного прикладного искусства / А. Ш. Кереселидзе. – Текст : электронный // Традиционное прикладное искусство и образование : электронный журнал. – Санкт-Петербург, 2024. – № 1 (48). – С. 156-163. – DOI 10.24412/26191504-2024-1-156-163. – URL: https://www.dpio.ru/stat/2024_1/2024_01-17.pdf (дата обращения: 04.06.2026).

7. Шамрай С. Д. Использование средств профессионально-прикладной физической подготовки в профилактике заболеваний будущих художников

традиционных художественных промыслов / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Текст : электронный // Традиционное прикладное искусство и образование : электронный журнал. – Санкт-Петербург, 2024. – № 4 (51). – С. 361-371. – DOI 10.24412/2619-1504-2024-4-361-371. – URL: https://www.dpio.ru/stat/2024_4/2024_04-45.pdf (дата обращения: 04.06.2026).

8. Шаповалова И. А. Междисциплинарный подход к организации процесса обучения будущих художников традиционных художественных промыслов / И. А. Шаповалова. – Текст : электронный // Традиционное прикладное искусство и образование : электронный журнал. – Санкт-Петербург, 2023. – № 2 (44). – С. 106-125. – DOI 10.24412/2619-1504-2023-2-106-125. – URL: https://www.dpio.ru/stat/2023_2/2023-02-15.pdf (дата обращения: 09.09.2026).

9. Briscoe R. E Bodily awareness and novel multisensory features | R. Briscoe. – Текст электронный // Synthese. – 2019. – Vol. 198, suppl. 17. – P. 3913-3941. – DOI: 10.1007/s11229-019-02156-2. – URL: https://www.researchgate.net/publication/331425126_Bodily_awareness_and_novel_multisensory_features (дата обращения: 04.06.2026).

10. Short- and longterm effects of musculoskeletal health education: evidence from the performing arts students / Š. Adamčák, M. Marko, P. Bartík, Z. Kl'ocová Adamčáková. – Текст : электронный // Frontiers in Sports and Active Living. – 2025. – Vol. 7. – DOI 10.3389/fspor.2025.1637680. – EDN: URHWEU. – URL: <https://www.frontiersin.org/journals/sports-and-active-living/articles/10.3389/fspor.2025.1637680/full> (дата обращения: 04.06.2026).

References

1. Kurakina I. I. Osobennosti soderzhaniya obrazovaniya budushhix xudozhnikov i iskusstvovedov v oblasti tradicionny'x xudozhestvenny'x promy'slov / I. I. Kurakina. – Текст e'lektronny'j // Nauchny'e trudy' Moskovskogo gumanitarnogo universiteta. – 2022. – № 1. – S. 10-15. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennostisoderzhaniya-obrazovaniya-buduschi-hudozhnikov-i-iskusstvovedov-voblasti-traditsionnyh-hudozhestvennyh-promyslov?ysclid=mtu661mpgt389547494> (data obrashheniya: 04.06.2026).

2. Rossijskaya Federaczmya. Ministerstva nauki i vy'sshego obrazovaniya RF. Ob utverzhdenii federal'nogo gosudarstvennogo obrazovatel'nogo standarta vy'sshego obrazovaniya – bakalavriat po napravleniyu podgotovki 54.03.02 Dekorativno-prikladnoe iskusstvo i narodny'e promy'sly' : prikaz ot 13 avgusta 2020 g. N 1010 – Tekst: e'lektronny'j // Oficial'noe opublikovanie pravovy'x aktov : sajt. – URL: <https://publication.pravo.gov.ru/document/0001202008270026> (data obrashheniya: 07.03.2026).

3. Utkin A. L. Professional'naya napravlennost' obucheniya plasticheskoy anatomii v oblasti tradicionny'x xudozhestvenny'x promy'slov / A. L. Utkin. – Текст : e'lektronny'j // Tradicionnoe prikladnoe iskusstvo i obrazovanie: e'lektronny'j zhurnal. – Sankt-Peterburg, 2022. – № 1 (40). – S. 91-96. – DOI 10.24412/2619-1504-2022-1-91-96. – EDN: UVZIXJ. –

URL: https://www.dpio.ru/stat/2022_1/2022-01-12.pdf (data obrashheniya: 04.06.2026).

4. Utkin A. L. Obuchenie budushhix xudozhnikov tradicionny`x xudozhestvenny`x promy`slov izobrazheniyu figury` cheloveka na zanyatiyax plasticheskoy anatomiej / A.L. Utkin. – Tekst : e`lektronny`j // Tradicionnoe prikladnoe iskusstvo i obrazovanie : e`lektronny`j zhurnal. – Sankt-Peterburg, 2024. – № 1 (44). – S. 107-116. – DOI 10.24412/2619-1504-2024-1-117-127. – URL: https://www.dpio.ru/stat/2024_1/2024_01-13.pdf (data obrashheniya 04.06.2026).

5. Shamraj S. D. Organizaciya sportivno-massovoj i fizkul`turno-ozdorovitel`noj raboty` v vuze tradicionny`x xudozhestvenny`x promy`slov / S. D. Shamraj, I. V. Kivixar`yu – Tekst : e`lektronny`j // Tradicionnoe prikladnoe iskusstvo i obrazovanie. – Sankt-Peterburg, 2023. – № 4 (47). – S. 141-153. – DOI 10.24412/2619-1504-20234-141-153. – URL: (data obrashheniya: 04.06.2026).

6. Kereselidze A. Sh. Vliyanie fizicheskoy podgotovki na professional`noe stanovlenie budushhix xudozhnikov tradicionnogo prikladnogo iskusstva / A. Sh. Kereselidze. – Tekst : e`lektronny`j // Tradicionnoe prikladnoe iskusstvo i obrazovanie : e`lektronny`j zhurnal. – Sankt-Peterburg, 2024. – № 1 (48). – S. 156-163. – DOI 10.24412/26191504-2024-1-156-163. – URL: https://www.dpio.ru/stat/2024_1/2024_01-17.pdf (data obrashheniya: 04.06.2026).

7. Shamraj S. D. Ispol`zovanie sredstv professional`no-prikladnoj fizicheskoy podgotovki v profilaktike zabolevanij budushhix xudozhnikov tradicionny`x xudozhestvenny`x promy`slov / S. D. Shamraj, I. V. Kivixar`yu. – Tekst : e`lektronny`j // Tradicionnoe prikladnoe iskusstvo i obrazovanie : e`lektronny`j zhurnal. – Sankt-Peterburg, 2024. – № 4 (51). – S. 361-371. – DOI 10.24412/2619-1504-2024-4-361-371. – URL: https://www.dpio.ru/stat/2024_4/2024_04-45.pdf (data obrashheniya: 04.06.2026).

8. Shapovalova I. A. Mezhdisciplinarny`j podxod k organizacii processa obucheniya budushhix xudozhnikov tradicionny`x xudozhestvenny`x promy`slov / I. A. Shapovalova. – Tekst : e`lektronny`j // Tradicionnoe prikladnoe iskusstvo i obrazovanie : e`lektronny`j zhurnal. – Sankt-Peterburg, 2023. – № 2 (44). – S. 106-125. – DOI 10.24412/2619-1504-2023-2-106-125. – URL: https://www.dpio.ru/stat/2023_2/2023-02-15.pdf (data obrashheniya: 09.09.2026).

9. Briscoe R. E Bodily awareness and novel multisensory features | R. Briscoe. – Текст электронный // Synthese. – 2019. – Vol. 198, suppl. 17. – P. 3913-3941. – DOI: 10.1007/s11229-019-02156-2. – URL: https://www.researchgate.net/publication/331425126_Bodily_awareness_and_novel_multisensory_features (дата обращения: 04.06.2026).

10. Short- and longterm effects of musculoskeletal health education: evidence from the performing arts students / Š. Adamčák, M. Marko, P. Bartík, Z. Kl'ocová Adamčáková. – Tekst : e`lektronny`j // Frontiers in Sports and Active Living. – 2025. – Vol. 7.– DOI 10.3389/fspor.2025.1637680. – EDN: URHWEU. – URL: <https://www.frontiersin.org/journals/sports-and-active-living/articles/10.3389/fspor.2025.1637680/full> (data obrashheniya: 04.06.2026).