

Особливості здоров'язберігального навчання та професійної діяльності майбутніх фахівців сфери візуально-просторового мистецтва

Львівська національна академія мистецтв (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Поширена помилкова думка про творчу працю як працю легку. Таке судження засноване на тому, що під час творчої роботи рівень енергетичних затрат (а це – один із головних критеріїв оцінки важкості праці) значно нижчий, аніж під час фізичної. Це, однак, не дає підґрунтя вважати таку працю легкою. Невиконання вимог раціональної організації й гігієни при такій роботі створюють серйозні передумови для порушення здоров'я та працездатності. З огляду на вищесказане, сучасні умови соціально-економічного розвитку вимагають нового підходу до створення змісту загальної фізкультурної освіти, фундаментального обґрунтування системи фізичного виховання для формування здорового способу життя в студентів вищих навчальних закладів творчого спрямування, майбутніх фахівців візуально-просторового мистецтва.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Фізичному вихованню як засобу зміцнення здоров'я й підвищення природних даних, а також фізичної підготовленості молоді протягом усієї історії розвитку людства приділяли увагу багато мислителів, філософів, просвітителів, педагогів минулого та сьогодення. Вивчення історичного досвіду минулого й сьогодення в галузі фізкультурної освіти, його теоретичне узагальнення здійснили Є. Приступа, О. Півень, А. Цьось та інші. Медико-біологічні дослідження проводили М. Амосов, П. Анохін, Р. Баєвський, Л. Іващенко, А. Магльований; педагогічні – О. Дубогай, Б. Шиян й ін.

Засоби вдосконалення навчальної діяльності та психолого-педагогічних впливів розкрито в публікаціях В. Моляко, В. Давидова, Д. Мазохи, В. Безпалько; питанням здоров'язбереження на основі теорії й методики фізичного виховання присвячено праці О. Дубогай, О. Тимошенка, Н. Завидівської, Є. Приступи, М. Носка, Т. Круцевич, Б. Шияна та ін.

Виходячи з означеного, очевидно, що проблему вдосконалення системи фізичного виховання молоді розкривають численні дослідження, однак розроблення методик навчання здоров'язбереження з урахуванням його специфіки й майбутньої професійної діяльності фахівців сфери просторово-візуального мистецтва не було предметом спеціальних досліджень.

Завдання дослідження: 1) вивчити та проаналізувати наукову літературу з проблеми дослідження;

2) виявити особливості професійної діяльності працівників сфери візуально-просторового мистецтва;

3) визначити основні завдання, які потрібно розв'язувати в процесі формування здоров'язберігальних знань студентів-митців.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Специфіка виконання професійних завдань майбутніх митців характеризується небезпекою надмірного творчого виснаження. При невдоволенні роботою, невдачах, усамітненні наростає втома й водночас це почуття знімається чи послаблюється позитивними емоціями, підсиленням інтересу до роботи. Такі різкі зміни викликають додаткове збудження, у такому стані можна й не помітити втоми.

Згідно із загальновідомим механізмом розвитку перевтоми незадовго настає період, який супроводжується відчуттям напруження, коли для виконання роботи потрібне вже зусилля волі. Подальше продовження роботи призводить до відчуття невдоволення, яке нерідко має відтінок роздратування й розчарування. У процесі роботи в другій половині дня в 100 % працівників настає втома; у 97,2 % – розсіюється увага, з'являється головний біль, слабкість, у 61,1 % – утомлюються руки, ноги, спина, очі [5].

При розвитку втоми мозок, що працює, потребує значно більше кисню, ніж інші тканини тіла. Становлячи 2–3 % загальної маси тіла, мозкова тканина поглинає в стані спокою до 20 % кисню, який поглинається всім організмом. Можна лише припустити, які зміни відбуваються в організмі студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво», специфіка навчання яких полягає в необхідності постійного творчого пошуку.

Адже, як свідчать дослідження [3], при звичайній всім відомій розумовій праці в організмі відбуваються зміни, що вражають своєю інтенсивністю. Зокрема, це і наповнення кров'ю судин мозку, і звуження периферійних судин кінцівок, і розширення судин внутрішніх органів. Водночас

вважається, що функція серцево-судинної системи змінюється не дуже. Інша річ, коли така праця супроводжується емоційними переживаннями через творче мислення. Неприємності й тривоги, гнів і нетерпеливість, напруженість в умовах браку часу позначаються на апараті кровообігу [1]. Безпосередньо включені у виконання творчої роботи ділянки забезпечуються кров'ю інтенсивніше за рахунок послаблення харчування пасивно функціонуючих у цей момент ділянок мозку.

Специфіка діяльності майбутніх працівників сфери візуально-просторового мистецтва передбачає не тільки психічне, а й фізичне перенапруження. Під час м'язової роботи активізується не тільки сам виконавчий (нервово-м'язовий) апарат, а й робота внутрішніх органів, нервова й гуморальна регуляція. Тому зниження рухової активності погіршує стан організму в цілому. Страждають і нервово-м'язова система, і функції внутрішніх органів.

Тому роль фізичного виховання, фундаментальність цієї дисципліни для процесу здоров'язберігального навчання важко переоцінити. Особливість фізичного виховання полягає в надзвичайній різноманітності та складності його впливів на організм людини. Це зумовлює необхідність системного підходу, збалансованого поєднання теоретичних основ і їхнього практичного застосування з метою формування мотивації студентів-митців на ведення здорового способу життя, адже для якісної майбутньої професійної діяльності, студентам-митцям потрібно володіти знаннями у сфері формування здоров'язберігальних знань.

Як свідчать педагогічні спостереження, робоча поза студентів мистецьких спеціальностей під час виконання творчих завдань, як і майбутня професійна діяльність, залежить від умов, у яких вони працюють. Адже необхідність утримання певних положень тіла, інколи абсолютно незручних, упродовж довгого часу призводить до порушень кровообігу, ускладнення умов для дихання. Багато м'язових груп відчувають тривале статичне напруження, особливо ті, які утримують голову в необхідному положенні, адже, попри виконання творчих завдань, для студентів-митців, як і для усіх інших, характерне стомлення м'язів через виконання письмової роботи. Крім того, студенти мистецьких спеціальностей перебувають в умовах творчої напруги дуже часто. А тривале нервово-емоційне напруження без повноцінного відпочинку призводить до того, що людина втрачає сон, апетит.

В умовах творчої праці заняття фізичними вправами набувають нового значення як спосіб зняття нервового напруження й збереження психічного здоров'я. При необхідності активного творчого пошуку приплив крові до робочого мозку збільшується на 18–36 %, підвищується концентрація в крові адреналіну та вільних жирних кислот. У мозковій тканині посилюється витрата глюкози, метіоніну, глутаміну та інших незамінних амінокислот і вітамінів групи В. Погіршуються функції зорового аналізатора – гострота зору, стійкість яскравого видіння, зорова працездатність, контрастна чутливість. Збільшується час зорово-моторної реакції.

Тому для збалансування працездатності майбутніх митців необхідний спеціальний підхід у фізичному вихованні. Розрядка творчої нервової активності, завдяки правильно підібраним рухам, є найбільш ефективною. Систематичні фізичні тренування з оптимальним навантаженням підвищують стійкість організму до впливу негативних факторів. Свідчення цього – здатність засобів фізичної культури сприяти покращенню морфофункціональних резервів організму людини, що сприяє збереженню більш високого рівня працездатності [7].

Інтелектуальна, творча праця студентів із її підвищеними потребами до психічної стійкості, довготривалим нервовим напруженням, здатністю засвоювати великий потік різноманітної інформації відрізняється від фізичної роботи. Під час фізичної праці м'язова втома – нормальний фізичний стан, який виробився в процесі еволюції як біологічне пристосування, що оберігає організм від первотми.

Водночас попри різноманітність і наявність творчого компонента життя й майбутня професія студентів, які навчаються у мистецьких ВНЗ, характеризується монотонністю. Так, упродовж робочого дня працівники-митці перебувають у вимушеній позі, яка характеризується, фактично, необхідністю примусового фізичного напруження, причому, в основному статичного характеру. Відбувається постійна статична напруга м'язів ший, плечового пояса, спини, рук. Тривале незмінне положення, монотонність через необхідність виконання однакових професійних рухів призводить до значного зменшення потоку доцентрових імпульсів із рецепторів м'язів, сухожилів, суглобів. Це знижує тонус мозку, тобто спостерігаються інтенсивні судинні реакції [4].

Концентрація уваги й збудження, що супроводжують студента-митця протягом усього робочого дня, призводять до дезорганізації гальмово-збуджувальних процесів, особливо у вищих частинах головного мозку, що недобре позначається на нейрогуморальній регуляції багатьох органів та фі-

зіологічних систем цілісного організму. Тривала праця в таких умовах, природно, призводить до функціональних порушень, що в подальшому можуть спричинити хронічні захворювання внутрішніх органів.

За даними наших спостережень, протягом трудового процесу осіб сфери мистецтва тулуб виконує незначні рухи й тонус усіх його м'язів залишається постійним, окрім тих із них, які утримують хребетний стовп. Нижні кінцівки, зазвичай, перебувають у нерухомому стані. Найхарактернішими робочими рухами є обмежені за амплітудою часті відведення та приведення в променево-зап'ястковому та п'ястковому суглобах (при роботі на комп'ютері), супінація й пронація передпліччя (при перекладанні опрацьованої документації), згинання й розгинання верхніх кінцівок. Під час роботи в митців найчастіше напружені м'язи шиї та плечового пояса, а також обличчя й рук. Пояснюється це тим, що їх діяльність тісно пов'язана з нервовими центрами, які керують увагою, емоціями, мовою. При тривалому повторюванні робочих рухів нервова система та тіло втомлюються й напруження поширюється на групи м'язів, які безпосередньо не стосуються виконуваної роботи. Наприклад, якщо студент швидко та довго пише, напруження поступово переходить від пальців до м'язів плеча й плечового пояса.

Отже, нервова система намагається активізувати кору головного мозку, підтримує працездатність. Якщо це триває довго та монотонно, то мозок зникає до подразників, починається процес гальмування й працездатність знижується. Кора головного мозку більше не в силах справлятися з нервовим збудженням, воно розподіляється по всій мускулатурі, яка тепер є джерелом монотонних імпульсів. Щоб зняти нервове збудження та звільнити м'язи від його надлишку, потрібні активні рухи [2; 6].

Умови, у яких працюють митці, часто є незвичними для організму людини, а завдання, які вони виконують, потребують не лише фантазії, а й чималих фізичних зусиль. Зміст роботи представників цієї спеціальності потребує визначеної координації, точно продуманих дій, умінь, навичок у реалізації своїх творчих задумів. На відміну від інших спеціальностей, підготовка студента спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» вимагає формування особливих навичок і якостей. Тому ми вважаємо, що процес формування навичок здорового способу життя має передбачати розв'язання таких завдань:

- зберегти високу дієздатність при тривалому перебуванні в умовах творчого напруження й гіподинамії;
- підвищити стійкість організму до одноманітних рухів та дій;
- запобігти порушенням постави;
- сформувати чітко скоординовані рухові навички: дозовані рухи руками, кистями, пальцями в різних площинах, із різною за часом та величиною м'язових зусиль амплітудою, різноманітні рухи тулубом; вправи для стопи (які поліпшують кровообіг у нижніх кінцівках);
- спонукати студентів до творчого пошуку, викликати творче натхнення;
- запобігти нервово-емоційному перенапруженню організму;
- покращити функціонування апарату дихання.

Специфіка творчої інтелектуальної праці полягає в тому, що навіть після припинення роботи думки про неї не покидають людину, «робоча домінанта» повністю не згасає [5]. Неможливо наказати собі: «Усе, перестаю думати, творити». Митець, якому не вдалося реалізувати творчі задуми на робочому місці, намагається відтворити все вдома, намагаючись думати «несвіжою головою», продовжує шукати ідеї і в період відпочинку, розвиває їх в уяві та йде з цим на роботу. На нашу думку, у період творчих злетів, ще будучи студентом, людина повністю не відпочиває й уночі, що може призводити до зайвої втоми. Відбувається це через відображення в уяві всього задуманого й особливо загострюється в моменти невдоволення роботою, при невдачах. У таких умовах нервово-емоційне напруження та пов'язана з ним утома багато в чому визначаються культурою міжособистісних відносин, психологічним кліматом у студентській групі, а процес фізичного виховання стає середовищем, у якому студент зможе як позбутися зайвої роздратованості, емоційного збудження, так і збагатитися позитивними враженнями для подальшої творчості.

Складність майбутньої професійної діяльності студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» вимагає додаткового вивчення змісту професійно-прикладної складової частини процесу фізичного виховання й урахування всіх вищезазначених аспектів при створенні технології формування здорового способу життя. Виключно комплексний підхід до ви-

вчення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах мистецьких спеціальностей дасть змогу запобігти однобічності в оцінці характеру впливу цього процесу на формування навичок здорового способу життя.

Висновки. Виявлено, що студенти спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» схильні до індивідуальної професійної діяльності в різні періоди доби та здебільшого не налаштовані на ведення здорового способу життя. Фізична діяльність людини мистецтва минулого замінюється діяльністю, яка характеризується великими вимогами до розумового та емоційного стану при відносно слабкій діяльності м'язів.

Як показують наші дослідження, потрібно провести зміни не тільки структури, а й змісту, форм, методів формування основних цінностей фізичної культури й способів управління ними для студентів мистецьких спеціальностей, що вказує на необхідність вивчення всіх процесів, що відбуваються на сьогодні в системі загальної фізкультурно-оздоровчої освіти, та пошуку оптимальних шляхів здійснення позитивних перетворень для запровадження основних положень у здоров'язберігальну технологію навчання студентів.

Перспективи подальших досліджень. Подальшого вивчення вимагають механізми розроблення й використання сучасних оздоровчих технологій для студентів вищих навчальних закладів візуально-просторового мистецтва.

Джерела та література

1. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання та спорту : наук.-теорет. журн. – 2004. – № 1. – С. 3–9.
2. Гаврилов Д. Н. Определение оздоровительного воздействия различных программ физической культуры с использованием экспертных систем / Д. Н. Гаврилов, А. В. Малинин, М. А. Савенко, М. А. Никитина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : науч.-метод. журн. – 2008. – № 3. – С. 15–19.
3. Гладкова В. Акмеологічні аспекти розвитку творчої особистості майбутнього фахівця / В. Гладкова // Педагогіка і психологія професійної освіти : наук. журн. – 2002. – № 6. – С. 95–102.
4. Завидівська Н. Н. Організаційно-педагогічні засади формування культури вільного часу у студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання / Наталія Завидівська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки : у 3-х т. / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : РВВ «Вежа» ВНУ ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 111–113.
5. Кривошеева Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Галина Леонідівна Кривошеева. – Луганськ, 2001. – 228 с.
6. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2005. – 320 с.
7. Спенсер Г. Воспитание: умственное, нравственное и физическое / Г. Спенсер ; пер. с англ. М. А. Лазаревой ; сост. и отв. ред. Г. Б. Корнев. – М. : УРАО, 2002 – 288 с.

Анотації

У статті визначено особливості навчання та професійної діяльності фахівців мистецьких спеціальностей. Зазначено, що специфічна діяльність майбутніх працівників сфери візуально-просторового мистецтва передбачає не тільки психічне, а й фізичне перенапруження. Відповідно, для якісної майбутньої професійної діяльності студентам-митцям потрібно оволодіти знаннями у сфері формування здорового способу життя та професійно необхідними руховими діями, а саме: ознайомлення, отримання загальних здоров'язберігальних знань; формування початкових умінь і звички до занять фізичними вправами; закріплення придбаного вміння займатися фізичними вправами; формування навичок і переконань у необхідності ведення здорового способу життя, поява життєвого досвіду.

Ключові слова: загальна фізкультурна освіта, мистецькі спеціальності, студенти-митці, здоровий спосіб життя.

Лидия Шур. Особенности здоровьесохраняющего обучения и профессиональной деятельности будущих специалистов сферы визуально-пространственного искусства. В статье определены особенности обучения и профессиональной деятельности специалистов художественных специальностей. Указано, что специфическая деятельность будущих работников сферы визуально-пространственного искусства предполагает не только психическое, но и физическое перенапряжение. Соответственно, для качественной будущей профессиональной деятельности студентам-художникам необходимо овладеть знаниями в сфере формирования здорового образа жизни и профессионально необходимыми двигательными действиями, в частности: ознакомление, получение общих здоровьесберегающих знаний; формирование начальных умений и привычки к занятиям физическими упражнениями; закрепление приобретенного умения заниматься физическими упражне-

нями; формирование навыков и убеждений в необходимости ведения здорового образа жизни, появление жизненного опыта.

Ключевые слова: общее физкультурное образование, художественные специальности, студенты-художники, здоровый образ жизни.

Lidiya Shchur. Peculiarities of Health-Saving Training and Professional Activity of Future Specialists of the Sphere of Visual-Spatial Arts. This article is devoted to defining the peculiarities of studying and professional activity of specialists in artistic disciplines. It is noted that the specific activity of future workers in the sphere of visual-spatial art includes not only mental but physical stress. Accordingly, for qualitative future career, art students need to obtain knowledge in the scope of healthy lifestyleformation and professionally necessary motor actions. In particular, familiarization, obtaining of general health-saving knowledge, formation of initial skills and habit to physical exercises training;; consolidation of the obtained skill to physical exercises practicing; formation of skills and believes in the necessity of healthy lifestyle leading, gaining of life experience.

Key words: general physical education, art specialties, art students, healthy lifestyle.