

4. Ясько, Б.А. Формирование управленческих компетенций врача в системе послевузовского образования / Б.А. Ясько, Б.В. Казарин // Вопросы психологии. – 2015. – № 2. – С. 67-77.
5. Bertolini, A.L. Collective Competence and Systemic Thinking: An Inter-organizational Context / A.L. Bertolini, J. Macke, P. Wolf // Mediterranean Journal of Social Sciences. – 2016. – Vol. 7. – No. 5. – P. 105-113.
6. The determinants of quality national higher education systems / R. Williams, G. de Rassenfosse, P. Jensen, S. Marginson // Journal of Higher Education Policy and Management. – 2013. – Vol. 35. – No 6. – P. 599-611.

REFERENCES

1. Izotova, L.E. and Romanov, D.A. (2014), "Models of risk factors of insufficient education", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No 4, Vol. 110, pp. 56-59.
2. Chernyikh, A.I., Shaposhnikova, T.L., Horoshun, C.V. and Romanov, D.A. (2016), *Quality and Effectiveness Recurrent Vocational Training Monitoring*, KubSTU, Krasnodar.
3. Fine, T.A. (2016), "Competence oriented paradigm in complimentary vocational training", *Novoe slovo v nauke: perspektivy razvitiya*, No 1-1, Vol. 7, pp. 334-346.
4. Yasko, B.A. and Kazarin, B.V. (2015), "Doctor managerial competencies formation during postgraduate vocational training", *Psychology questions*, No 2, pp. 67-77.
5. Bertolini A.L., Macke, J. and Wolf, P. (2016), "Collective Competence and Systemic Thinking: An Inter-organizational Context", *Mediterranean Journal of Social Sciences*, Vol. 7, No 5, pp. 105-113.
6. Williams, R., de Rassenfosse, G., Jensen, P. and Marginson, S. (2013). "The determinants of quality national higher education systems", *Journal of Higher Education Policy and Management*, Vol. 35, No 6, pp. 599-611.

Контактная информация: romanovs-s@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 25.11.2018

УДК 796.011

МОДЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОК-ХУДОЖНИЦ В УСЛОВИЯХ КАМПУСА

Татьяна Геннадьевна Илькевич, старший преподаватель,

Гжельский государственный университет (ФГБОУ ВО «ГГУ»), п. Электроизлятор

Аннотация

Одним из принципов построения образовательного пространства в современном обществе должно стать сохранение здоровья и профилактика профессиональных заболеваний студентов уже во время обучения в вузе. В современной образовательной среде у студентов отмечается напряженный умственный труд, нервное истощение и ограничение физической активности. В процессе обучения студентки-художницы большую часть времени проводят в учебных аудиториях за мольбертами и в производственных мастерских. Отчетливо проявляется дефицит движения, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга, а также снижение сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Гиподинамия у студенток-художниц усугубляет постоянный контакт с химическими компонентами художественных материалов, что способствует развитию заболеваний органов дыхания, снижение иммунитета и как следствие снижение продуктивности учебной деятельности. В связи с этим является важным вопрос о рационализации двигательной активности студенток-художниц и снижение негативного влияния профессиональных вредностей на их организм. Для решения данной задачи в Гжельском государственном художественном университете (ГГУ), была разработана модель физкультурно-оздоровительной деятельности студенток-художниц в условиях кампуса, направленная на сохранение здоровья и профилактику профессиональных заболеваний уже в студенческие годы.

Ключевые слова: двигательная активность, гиподинамия, студентки-художницы, кампус, материалы для художественных работ, профилактика профессиональных заболеваний, модель физкультурно-оздоровительной деятельности.

MODEL OF SPORTS AND HEALTH-IMPROVING ACTIVITY OF STUDENTS-ARTISTS IN THE CONDITIONS OF CAMPUS

*Tatyana Gennadyevna Ilkevich, the senior teacher,
Gzhel State University, settlement Elektroizolyator*

Annotation

One of the principles of building up the educational space in modern society should include the preservation of health and prevention of occupational diseases of students already during their studies at the university. During the training, female students spend most of their time in the classrooms, at the easels and in the workshops. Deficiency of movement is clearly manifested, which leads to decrease in the working capacity of the whole organism and especially the brain, as well as a decrease in the body resistance to catarrhal diseases. The hypodynamia of female students is exacerbated by the constant contact with the chemical components of art work materials, which contributes to the development of respiratory diseases, the decrease in immunity and, as a consequence, the decrease in the productivity of educational activities. In this regard, it is important to rationalize the motor activity of female students in campus and to reduce the negative impact of occupational risks on the growing number of female students.

To solve this problem in the Gzhel State Art University (GGU), a model was developed for the recreational activities of female artists in campus, aimed at preserving health and preventing occupational diseases in their student years.

Keywords: physical activity, hypodynamia, student-artists, campus, materials for artwork, prevention of occupational diseases, model of physical culture and recreation activities.

ВВЕДЕНИЕ

Художественное образование является практико-ориентированным, большую часть времени студентки-художницы выполняют творческие проекты, осваивают производство керамики в стиле Гжель, работают с материалами для живописи, моделирования. Основу учебного процесса составляют практические занятия, а также выполнение домашних заданий и проектов. 82–85% дневного времени большинство студенток-художниц находятся в статическом положении. В результате длительных статических нагрузок у студенток-художниц возникает недостаток двигательной активности (гиподинамией), следствием которой является снижение работоспособности, общей реактивности организма и рост заболеваемости. Постоянный контакт с химическими материалами также сказывается на их здоровье [3].

В рамках настоящей работы предпринята попытка определить с какими факторами, вызывающими заболевания, сталкиваются студентки-художницы в процессе обучения и предложить модель физкультурно-оздоровительной деятельности, включающую оздоровительные и первично-профилактические занятия в условиях кампуса.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось в Гжельском государственном университете. В исследовании приняли участие студентки-художницы 1-3 курса, обучающиеся по специальностям декоративно-прикладное искусство и дизайн. В работе использовались следующие методы исследования: анализ учебных планов и учебного расписания, анализ состава художественных материалов и его влияние на организм, опрос в виде анкетирования, хронометраж, моделирование.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ учебных планов и учебного расписания показал, что занятия по специальным дисциплинам длятся 6–8 академических часов в день. Аудиторная учебная нагрузка распределена на 5–6 дней в неделю, на контактную работу в аудитории и в производственных мастерских приходится 60–70% от общего объема учебной нагрузки, на самостоятельную работу студента 30–40%. Во внеаудиторное время студенты работают над выполнением домашних заданий и проектов.

Анализ структуры использования свободного времени студенток-художниц представлен на рисунке 1.

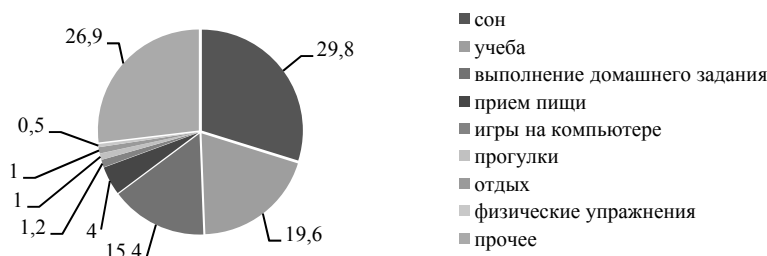


Рисунок 1 – Структура распределения суточного времени студенток-художниц

Полученные данные свидетельствуют о том, что большая часть времени тратится на сон (29,8%) и учебную работу (35%) суточного фонда времени, на, меньше всего времени отводится на занятия физическими упражнениями (0,5%) от суточного фонда времени. Большую часть суточного времени студентки-художницы контактируют большим количеством различных материалов для художественных работ [2].

Анализ состава художественных и вспомогательных материалов показал, что компоненты художественных материалов являются токсичными и относятся к разным классам токсических соединений.

Около 20 используемых в живописи пигментов обладают выраженным токсическим или канцерогенным действием. Постоянное вдыхание свинцовых пигментов приводит к анемии, поражению почек, желудочно-кишечного тракта и нервной системы. Пигменты на основе кадмия повышают вероятность развития рака легких. Контакт с хромом приводит к язвам и аллергическим заболеваниям кожи. Пигменты на основе сажки при регулярном воздействии могут вызывать раковые заболевания. Окись кобальта, применяемая при производстве керамики в стиле Гжель, относится к веществам 2-го класса опасности. Обладает общетоксическим и раздражающим действием, поражает верхние дыхательные пути, влияет на сердечно-сосудистую систему. Аккумулирует в организме в костях, печени, селезенке, поджелудочной железе. При хронических интоксикациях кобальтом обнаруживаются общетоксические проявления, а также изменения со стороны органов дыхания, проявляющиеся нарушениями обоняния (гипосмия, anosmia), развитием хронического ринита, ларингита, фарингита.

Фенол, применяется в красках как антисептик, имеет класс опасности 2, высоко опасное вещество. Длительное воздействие фенола, вызывает повреждение желудочно-кишечного тракта с развитием токсических гепатитов и нарушение работы почек.

В масляной и темперной живописи применяют ряд растворителей, основным компонентом которых является Уайт-спирит. Уайт-спирит представляет собой вещество 4-го, малого класса опасности. Уайт-спирит содержит ароматические углеводороды, которые могут повреждать органы дыхания. Высокая концентрация Уайт-спирит в воздухе может вызвать наркотическое воздействие на организм и потерю сознания.

Гипс и глина относятся к легко пылящим веществам и при высыхании имеют высокую способность к пылеобразованию. Нетоксические пыли раздражают верхние дыхательные пути, а при длительном воздействии вызывают воспаление. В начальных стадиях оно проявляется в виде першения в горле, кашля, отхаркивания грязной мокротой, затем появляется сухость слизистых, сокращение отделения мокроты, сухой кашель, хрипота. При попадании частичек пыли в легкие, они быстро всасываются в кровь и оказывают общетоксическое действие, вызывая интоксикацию организма, а могут задерживаться в легких длительное время, постепенно вызывая разрастание вокруг каждой пылинки соединительной ткани. Разрастаясь соединительная ткань постепенно замещает легочную, снижая,

таким образом, основную функцию легких – усвоение кислорода и отдачу углекислоты. Длительная недостаточность кислорода к ослаблению организма, понижению работоспособности, снижению сопротивляемости организма инфекционным и другим заболеваниям.

Анализ специфики заболеваемости студенток-художниц проводился на основании изучения данных медицинских справок по временной нетрудоспособности студенток-художниц (n=101), хранящихся в деканате и медпункте университета. Полученные данные представлены на рисунке 2.

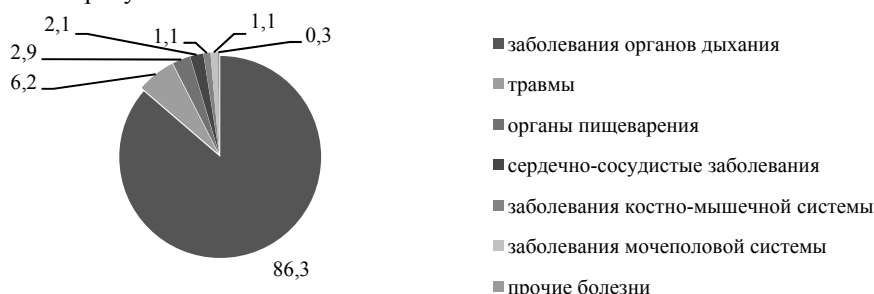


Рисунок 2 – Характер заболеваемости студенток-художниц, %

Полученные данные показывают, что на первом месте стоят заболевания органов дыхания (86,3%), на втором травмы (6,2%), на третьем заболевания органов пищеварения (2,9%), на четвертом сердечно-сосудистые заболевания (2,1%), на пятом месте заболевания костно-мышечной и мочеполовой системы.

ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Анализ фактических данных о жизнедеятельности и заболеваемости студенток-художниц свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Негативные последствия такой жизнедеятельности проявляются в течение всей учебы в художественном вузе. Влияние химических факторов на организм студенток-художниц ухудшает работу дыхательной системы, что проявляется в снижении общей сопротивляемости организма к инфекционным простудным заболеваниям и способствует развитию профессиональных заболеваний (хроническое отравление, пневмококкоз, пневмокониоз, пылевой фиброз, хронический пылевой бронхит, бронхиальная астма) [3]. Недостаток двигательной активности и нахождение в вынужденной статической позе вызывают заболевания опорно-двигательного аппарата (хронический артрит, координаторный невроз («писчий спазм»), воспалительные заболеваний мышц рук или спины, остеоартроз, радикулит и другие). Со стороны иммунной системы дерматит, экзема. Со стороны органов чувств прогрессирующая близорукость, катаракта, снижение слуха

Для сохранения здоровья и профилактики профессиональных заболеваний студенток-художниц во время обучения вузе была разработана и апробирована модель физкультурно-оздоровительной деятельности студенток-художниц в условиях кампуса. Данная модель включает содержание, цель, задачи, формы, методы, средства, результат и критерии оценки результата. В рамках модели была выявлена совокупность видов оздоровительной и первично-профилактической деятельности (таблица 1).

Оздоровительный эффект ФОД студенток-художниц в условиях кампуса виден по улучшению показателей таких как: снижение частоты сердечных сокращений на 9,8 уд/мин. (12,2%), увеличение времени задержки дыхания на вдохе (Проба Штанге) на 15,4 секунды (23,3%), увеличение времени задержки дыхания на выдохе (проба Генче) на 8,1 секунды (29, 6%), увеличение ЖЕЛ на 0,8 л (26,6%), увеличение силы кисти на 5,1 кг (19,8%); увеличение жизненного индекса на 10 мл/ кг (17,8%), увеличение уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко на 3 балла (33,3%).

Таблица 1 – Виды физкультурно-оздоровительной деятельности студенток-художниц в условиях кампуса

Оздоровительные виды ФОД	Первично-профилактические виды ФОД
Физкультурно-оздоровительные занятия (занятия с незначительной физической нагрузкой и волевыми усилиями, создающие хорошее настроение, самочувствие и подготавливающие к учебной и производственной деятельности)	Профессионально-прикладная физическая подготовка (специализированный вид физической культуры, позволяющий подготовить студента к избранной профессиональной деятельности и направленный на совершенствование психофизических качеств и психофизиологических процессов, от которых непосредственно зависит качество профессионального труда)
Занятия спортом для здоровья (занятия различными видами спорта в спортивных секциях в упрощенных формах для получения удовольствия от этого процесса и удовлетворяющие личные потребности)	Производственная гимнастика (систематические занятия физическими упражнениями в условиях учебной деятельности, позволяющие активизировать функциональные системы организма перед занятиями и снимать нервно-психические и физическое напряжения во время занятий и повышать психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма)
Утренняя гимнастика (комплекс физических упражнений, прорабатываемых сразу после сна, направленных на повышение энергии в организме и включение в работу мышц)	Послеучебная реабилитация (восстановительные занятия, проводимые с учетом характера производственного утомления и используемые для снятия общего (физического и умственного) и локального утомления с наиболее загруженных систем организма с использованием специальных физических упражнений на определенные части тела)
Авторские оздоровительные системы (доступные и простые в реализации методики, предназначенные для массового использования и направленные на восстановление адаптационных резервов организма)	Профилированные оздоровительные занятия (занятия, с элементами лечебной физической культуры, проводимые с учетом имеющихся или возникающих во время учебной деятельности заболеваний, направленные на восстановление сниженной функции того или иного органа и повышающие функциональные резервы организма)
Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия и соревнования (занятия, используемые для активизации и разнообразия физкультурно-оздоровительной деятельности, вносящие элемент соперничества и способствующие формированию установки на личные достижения, а также подготавливающие к испытаниям как в спорте, так и профессиональной деятельности)	Медико-биологические методы (методы, направленные на восстановление энергетических ресурсов организма и повышение его работоспособности и устойчивости к факторам внешней среды)

Первично-профилактическая эффективности модели ФОД студенток-художниц подтверждают показатели: уменьшение заболеваемости органов дыхания с 3,2 до 1,6 дней на 1 человека в год (50%); увеличение степени закаленности в экспериментальной группе с 4,2 (уровень удовлетворительный) до 9,8 (средний уровень закаленности); уменьшение интенсивности болевых ощущений мышц спины на 50%, мышц поясницы на 20%, мышц глаз, головы и шейно-воротниковой зоны на 10% в экспериментальной группе [2].

Физкультурно-оздоровительная деятельность студенток-художниц в условиях кампуса способствует сохранению здоровья и профилактике заболеваний, а также обладают способностью к переносу, и проявляются в других видах деятельности, в творческой, в учебной, способствует выполнению большей по объему или интенсивности работе, повышает творческий потенциал будущих художников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Илькевич, Т.Г. Модель организации оздоровления студенток-художниц в условиях кампуса / Т.Г. Илькевич // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – № 4. – Т. 11. – С. 70-75.
2. Илькевич, Т.Г. Основные направления физкультурно-оздоровительной работы студенток-художниц в условиях кампуса / Т.Г. Илькевич, Н.И. Медведкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 12 (130). – С. 94-99.
3. Особенности образа жизни и параметров здоровья студенток-художниц / Т.Г. Илькевич, Н.И. Медведкова, К.Б. Илькевич, В.Д. Медведков // Казанский педагогический журнал. – 2016. – Т. 2.

REFERENCES

1. Ilkevich, T.G. (2016), "Model of the organization of rehabilitation of female artists on campus", *Pedagogical-psychological and biomedical problems of physical culture and sports*, No. 4, Vol. 11, pp. 70-75.
2. Ilkevich, T.G. and Medvedkova, N.I. (2015), "The main directions of sports and recreational work of female students in a campus", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 130, No. 12, pp. 94-99.
3. Ilkevich, T.G., Medvedkova, N.I., Ilkevich, K.B. and Medvedkov, V.D. (2016), "Peculiarities of lifestyle and health parameters of students-artists", *Kazan Pedagogical Journal*, Vol. 2, No. 2 (117), pp. 284-291.

Контактная информация: ilk_kb@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.11.2018

УДК 371.7

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-СИРОТ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Владимир Владимирович Исмиянов, кандидат педагогических наук, доцент,
Тимофей Олегович Преин, ассистент,
Иркутский государственный университет путей сообщения (ИрГУПС)*

Аннотация

В статье рассматриваются многолетние научные исследования социально-педагогической запущенности развития физического и психологического здоровья студентов-сирот в современной системе физического воспитания. Проведен педагогический опыт работы по выявлению наиболее значимых признаков развития физического и психологического здоровья студентов-сирот: низкого уровня знаний, умений и навыков в спортивной подготовке и развития специфических двигательных качеств; низкого уровня формирования волевых качеств; высокого уровня замкнутости в общении, чувства одиночества и неумения выходить из сложных жизненных ситуаций. Показан анализ существующей тенденции ухудшения здоровья студентов-сирот способствующий дезадаптации в профессиональном образовании Российской Федерации.

Ключевые слова: постинтернатное сопровождение спортивно-ориентированного физического воспитания, физическое и психологическое здоровье, дезадаптация, профессиональное образование, жизненно-профессиональная подготовка, студенты-сироты.

PROBLEMS OF PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL HEALTH DEVELOPMENT AMONG THE STUDENTS-ORPHANS IN THE MODERN SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION

*Vladimir Vladimirovich Ismiyanov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Timofey Olegovich Prain, the assistant,
Irkutsk State Transport University*

Annotation

The article deals with the long-term research of socio-pedagogical abandonment in development of physical and psychological orphans' health in the modern system of physical education. The pedagogical experience of identifying the most significant features of development of physical and psychological health of orphans was conducted: low level of knowledge, skills in sports training and development of specific motor qualities; low level of formation of volitional qualities; a high level of isolation in communication, feelings of loneliness and disability to get out of difficult situations. The analysis of the existing tendency of deterioration of students-orphans' health, promoting maladjustment in professional education of the Russian Federation was demonstrated.

Keywords: support of sport-oriented physical education for students after boarding schools, physical and psychological health, maladjustment, professional education, life- vocational training, orphans.