

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ УСЛОВИЙ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ЗРИТЕЛЬНОЙ СЕНСОРНОЙ СИСТЕМЫ У СКРИПАЧЕЙ ПРИ ИГРЕ НА ИНСТРУМЕНТЕ

Здоровье детей – это наивысшая ценность, которая нуждается в бережном к себе отношении, и от того, насколько серьезно мы будем относиться к охране детского здоровья сегодня, зависит наше процветание и благополучие завтра. Возможность видеть и познавать этот мир с помощью зрения – это неоценимый дар, который нам дан свыше. В современных условиях жизнедеятельности зрительная сенсорная система младшего школьника зачастую подвергается большим перегрузкам. Создание оптимальных условий для безопасного функционирования зрительной системы ребенка, направленных на предупреждение разного рода патологий глаз у детей, – это та задача, которую наряду с другими педагогическими задачами должен ставить перед собой педагог, ожидая ребенка к себе на урок. Целью данной статьи является попытка рассмотреть вопросы охраны зрения при обучении игре на скрипке. Какие факторы могут способствовать снижению зрения у скрипачей? Как уменьшить негативные последствия игры на инструменте для глаз? Какие условия нужно создавать для функционирования зрительной системы с целью сохранения ее работоспособности? Актуальность проблемы требует соответствующей координации усилий врачей и педагогов в организации работы, которая велась бы в полном соответствии с новейшими научными достижениями и знаниями в области офтальмологии.

Многое в функционировании зрительной системы зависит от анатомо-физиологических особенностей органа зрения, наследственности, физических, биологических и химических воздействий, которым подвергается организм ребенка. Медикаменты, продукты питания, грязный воздух, пыльца растений и животных, уровень освещения аудиторий способны самым негативным образом сказаться на функционировании детской зрительной системы [1, с. 57]. В совокупности эти факторы и создают основу для различного рода профилактических мер по охране зрения.

Человеческий глаз очень любит свет, и уровень яркости освещения учебного класса при занятиях на инструменте способен существенным образом повлиять на здоровье зрительной системы ребенка. В результате научных исследований ученые установили прямую зависимость между уровнем освещения и скоростью различения. «Чем выше была освещенность, тем меньше становилась разница во времени различения» [1, с. 64]. Конечно же, естественное освещение – является самым благоприятным для человеческого глаза, поэтому существуют нормативные акты, где прописаны требования к уровню освещенности аудито-

рий уже при строительстве учебных заведений. Однако важно еще и правильно выбрать место, где будет находиться ученик во время учебных занятий. Местоположение ученика определяется с учетом коэффициента освещенности. Коэффициент освещенности – «...это отношение освещенности в данной точке внутри помещения к одновременной горизонтальной освещенности под открытым небом. Согласно гигиеническим требованиям, этот коэффициент должен быть не менее 1,5 %, а некоторые исследователи доводят его до 2,5 %» [1, с. 68]. Причем учащийся должен стоять так, чтобы тень от рук не падала на рабочую зону, то есть гриф и нотный текст. Соответственно, свет должен падать у скрипача с левой стороны. Окна не должны находиться позади или впереди играющего, так как в первом случае сам играющий образует тень, а во втором – слишком яркий источник света будет раздражать глаза.

В разное время года и суток естественная освещенность классной комнаты меняется, поэтому рационально менять местоположение ученика в классе и использовать дополнительное освещение рабочего места. Как правильно организовать это освещение? «Одним из требований к качеству освещения является относительно равномерное распределение яркости во время зрительной работы. Большая разница яркости рабочего места и окружающего поля вызывает уменьшение видимости и снижает работоспособность глаза» [1, с. 65]. Исходя из вышесказанного, можем сделать вывод, что при игре по нотам у начинающего скрипача свет от дополнительного источника освещения должен падать не только на печатный текст, но и мягко рассеиваться на руки и инструмент. В этом случае глаза играющего не будут испытывать нежелательные перегрузки при переключении взгляда с нотного текста на игровой аппарат. Применение незащищенных ламп также строго запрещается, колпак у светового прибора дополнительного освещения должен быть непрозрачный.

Зрительная сенсорная система детей до шести лет в норме характеризуется дальновзоркостью (световые лучи фокусируются за сетчаткой глаза) [4]. Поэтому для занятий следует подбирать крупные и яркие предметы, нотный текст лучше использовать укрупненный. От близкого рассмотрения предметов у многих детей уже после первого года обучения в школе формируется детская близорукость. Положение глаз на близком расстоянии от предмета вызывает постепенное вытягивание хрусталика и увеличение глазного яблока, в результате чего фокусировка лучей происходит перед сетчаткой, вызывая развитие близорукости. Педагогу-скрипачу особенно следует учитывать данную информацию при отработке постановочных навыков, так как руки играющего находятся в непосредственной близости от глаз. Долго следить глазами за движениями рук не стоит – это вредно для глаз, нужно учить ребенка контролировать свои игровые движения с помощью других сенсорных систем.

Использование пульта на уроках по скрипке требует соблюдения ряда условий. Проанализировав медицинскую литературу, можно выделить три параметра выбора правильного положения пульта: 1) высота относительно роста обуча-

емого; 2) наклон верхней части пульта; 3) удаленность пюпитра от глаз. Причем высота подъема пульта регулируется положением глаз играющего относительно нотного текста и ростом исполнителя. Направив взгляд вперед, нотный текст у ученика должен быть строго напротив глаз и примерно на середине страницы. Нижний край пульта соответствует середине груди играющего, так, чтобы инструмент не заслонял нотный текст и не отбрасывал на него тень. Положение корпуса относительно пульта регулируется направленностью взгляда играющего (нотный текст расположен прямо напротив глаз, «косой» взгляд не допускается) и положением инструмента на плече исполнителя. Излишне низкое или завышенное положение пульта будет негативно сказываться не только на постановочных и игровых навыках, но и на здоровье ребенка в целом. Верхняя часть пульта обязательно должна иметь наклон. Неправильная постановка, как и посадка, ведет к быстрому утомлению глаз и развитию близорукости, а также к нарушениям осанки [1, с. 82].

Очень важна для глаз двигательная активность, которая «...вызывает стимуляцию обменных процессов в организме, что положительно воздействует на функциональное состояние зрительного анализатора», тренировка глазных мышц, правильный режим труда и отдыха [2, с. 36].

Мы рассмотрели некоторые общегигиенические и узкоспециальные вопросы, касающиеся здоровьясбережения зрительной системы скрипача. Но чтобы сохранить зрение, а также здоровье ребенка в целом, нужен грамотный и компетентный подход всех тех людей, которые взяли на себя эту важнейшую миссию – воспитывать, лечить и учить детей

Литература

1. Аветистов, Э. С. Охрана зрения / Э. С. Аветистов. – М. : Изд. «Медицина», 1975. – 272 с.
2. Биран, В. П. Зрение и здоровье ребенка / В. П. Биран. – Минск : «Полымя», 1993. – 157 с.
3. Как беречь глаза. Практические советы в помощь педагогам шк., воспит. детск. дошк. учреждений / сост. И. И. Котлярова, Л. К. Яхницкая – Минск : «Технопринт», 1999. – 36 с.
4. Суссман, М. Программа улучшения зрения / М. Суссман ; пер. с англ. П. А. Самсонов. – 2-е изд. – Минск : Попурри, 2007. – 112 с.