

проявлять «актерскую гибкость» и развивать актерский диапазон выразительности.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Корогодский, З.Я. Первый год. Начало / З.Я.Корогодский. – Москва. Советская Россия, 1973. – 128 с.
2. Корогодский, З.Я. Этюд и школа / З.Я.Корогодский. – Москва. Советская Россия, 1975. – 112 с.
3. Кнебель, М. О. Поэзия педагогики / М.О.Кнебель 2-е изд. М. : Всерос. театр. о-во, 1984. – 527 с.
4. Зверева, Н.А. Мастерство режиссера : учебное пособие / под общей ред. Н. А. Зверевой. – Москва : ГИТИС, 2002. – 139 с.

Михед Я. А., Руднева А. Ю., студенты 205 группы  
дневной формы обучения  
Научный руководитель – Кандрукевич О. В.,  
кандидат медицинских наук, доцент

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИИ ХУДОЖНИКА: ЗДОРОВЬЕ И ВДОХНОВЕНИЕ**

Малоподвижный образ жизни ведет примерно треть населения планеты [4]. К сожалению, среди них встречаются люди некоторых творческих профессий: музыканты, архитекторы, художники. Известно, что работа художника с длительным статическим положением за холстом или монитором компьютера требует не только вдохновения, но

и физической выносливости. Поэтому сочетание творческой деятельности и занятий физическими упражнениями имеет огромное значение для достижения успеха в профессии. В связи с этим, изучение влияния физической культуры на состояние здоровья и творческий потенциал художников является актуальной задачей.

Цель работы: изучить значение физической культуры в сохранении здоровья и повышении профессиональной эффективности художников и студентов творческих специальностей.

Объекты и методы. Проанализировали информацию из литературных и интернет-источников о значении физической активности в профессиональной деятельности художников. Провели анкетирование художников и студентов художественных специальностей БГУКИ (37 человек, средний возраст 18 – 25 лет) с помощью сервиса forms.google.com. по вопросам физической активности и осведомленности о профессиональных заболеваниях. Предложили рекомендации по профилактике этих заболеваний.

Результаты изучения литературных данных. Физическая культура играет важную роль в жизни людей, профессионально занимающихся художественным творчеством. Занятия физическими упражнениями способствуют улучшению общего состояния организма, это повышает работоспособность и концентрацию во время творческого процесса. Физические нагрузки помогают снять стресс и напряжение, что очень важно для творческих людей, подверженных периодическим творческим кризисам и недостатку вдохновения. Занятия физической культурой способствуют улучшению координации движений, необходимой для выполнения художественных работ, требующих точности и мастерства. Физическая активность способствует улучшению кровообращения и обогащению головного мозга кислородом, что благоприятно

сказывается на качестве мыслительных процессов и креативности художников [3].

При отсутствии достаточной физической нагрузки в мышцах начинаются атрофические процессы со структурными и функциональными изменениями, ведущими к мышечной слабости. Так, из-за ослабления мышц, связочного и костного аппарата туловища и нижних конечностей развиваются нарушения осанки, деформация позвоночника, грудной клетки, таза и т. д., которые влекут целый ряд нарушений здоровья и приводят к снижению работоспособности. Недостаток физической активности негативно сказывается и на деятельности центральной нервной системы, что проявляется в снижении когнитивных функций головного мозга (мышление, память, внимание) [5].

Авторы специальной литературы выделяют ряд факторов риска профессиональных заболеваний художников. Так, длительная работа в одном статическом положении (сидя, стоя за мольбертом) приводит к напряжению и усталости в спине, шее и ногах. Многократное повторение мелких движений при рисовании или скульптуре может способствовать перегрузке мышц и суставов. Поднятие и переноска тяжестей (тяжелые материалы, инструменты, подставки, мольберты и др.) требуют физической силы и оказывают значительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Продолжительное использование кистей, карандашей или специальных инструментов может вызывать критическое напряжение в руках и пальцах, что приводит к развитию синдрома карпального канала. Длительная фиксация взгляда на мелких деталях в процессе работы способствует переутомлению глаз и ухудшению зрения. Творческие кризисы в сочетании с низким уровнем

физической активности могут предрасполагать к психоэмоциональным проблемам [1].

Длительное воздействие вышеперечисленных факторов риска и отсутствие адекватной физической активности способствуют развитию профессиональных заболеваний, значительно снижающих работоспособность и качество жизни художников. Синдром карпального канала развивается при частом и продолжительном использовании кистей и мелков. Происходит сдавление срединного нерва в запястье, что приводит к боли, онемению и ослаблению силы мышц руки. Повторяющееся длительное давление на определенные пальцы при рисовании или резьбе может привести к повреждению нервов и сосудов, вызывая ощущение покалывания, онемение и боли. Постоянные мелкие движения рук и пальцев при рисовании или скульптуре вызывают износ суставов и развитие остеоартрита. Для художников характерны такие расстройства зрения, как усталость глаз, сухость, раздражение, катаракта, нарушение остроты зрения. Аллергические реакции могут развиваться при контакте с некоторыми веществами (красками, лаками, растворителями и др.), необходимыми в работе художника. Творческая профессия в ряде случаев связана с повышенным уровнем стресса, сомнениями в своих способностях и некоторыми психоэмоциональными проблемами (депрессия, тревожные расстройства) [1].

По результатам проведенного нами анкетирования 86,5% опрошенных художников сталкиваются с болевыми ощущениями во время или после работы. Из них 75,5% – боли в спине, 29,7% – в ногах, 18,9% – кистях, 40,5% – шее. Также 35,1% респондентов отметили наличие у себя патологии опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, цервикалгия, люмбалгия, сколиоз и др.), у 64,9% опрошенных присутствуют проблемы со зрением. 2,7% респондентов

активно занимаются физической культурой каждый день, 56,8% – несколько раз в неделю, 21,6% – несколько раз в месяц, 13,5% – несколько раз в год, 5,4% – никогда. Для профилактики профессиональных заболеваний 32,4% респондентов делают упражнения для рук и спины, 24,3% соблюдают режим труда и отдыха, 16,2% делают упражнения для глаз, 37,8% проходят регулярно профильный медосмотр, ничего не предпринимают 43,2% опрошенных.

Заключение. Физическая активность оказывает положительное влияние на общее самочувствие, физическое и психоэмоциональное состояние людей, занимающихся художественным творчеством. Это в свою очередь способствует профилактике стресса, повышению концентрации, работоспособности, профессиональной эффективности и творческого потенциала художника.

Результаты анкетирования показали, что у большинства респондентов-художников имеют место различные симптомы, связанные с профессиональной деятельностью. Вместе с этим, более половины опрошенных занимаются физической культурой более 1 раза в неделю, примерно треть респондентов предпринимает меры профилактики профзаболеваний.

Предлагаем следующие рекомендации по сохранению и укреплению здоровья творческого человека:

1. Систематические занятия физической активностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой не менее 2,5 – 5 часов в неделю (кардионагрузки, йога, пилатес и др.) [4].

2. Регулярные перерывы в работе с упражнениями для предотвращения напряжения опорно-двигательного аппарата (разминка и растяжка рук, шеи, плечевого пояса, позвоночника; простые общеукрепляющие физические упражнения) [2].

3. Эргономика рабочего места (удобный стул, достаточное освещение, правильное расположение холста или бумаги).

4. Эргономика рабочей позиции (поддержание правильной осанки, положения рук, ног, головы во время работы).

5. Рациональный выбор качественного инструмента (кисти, карандаши, краски и др.).

6. Защита от вредных веществ (перчатки, маски, проветривание, вентиляция, чередование работы с оздоровительной ходьбой на свежем воздухе).

7. Профилактика нарушений зрения (упражнения для глаз, перерывы в работе, контроль офтальмолога) [1].

Регулярная адекватная физическая нагрузка и соблюдение вышеперечисленных рекомендаций поможет предотвратить возникновение профессиональных заболеваний у художников, сохранить их здоровье, вдохновение и творческую активность.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Благих, А. А. Профессиональные заболевания студентов художников и архитекторов [Электронный ресурс] / А. А. Благих. // NovaInfo, 2018. – № 86. – С. 143 – 148. Режим доступа: URL: <https://novainfo.ru/article/15307>. – Дата доступа: 14.02.2024.

2. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В. И. Дубровский. – 2-е изд. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с.

3. Комплексы физических упражнений для студентов специальной группы здоровья: учеб.-метод. пособие / Е. Г. Удин [и др.] – СПб: СПб НИУ ИТМО, 2012. – 84 с.

4. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни: краткий обзор [WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior: at a glance]. – Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2020. – С. 1 – 6. Лицензия: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

5. Розенфельд, Л. Г. Здоровье студентов по данным субъективной оценки и факторы риска, влияющие на него / Л. Г. Розенфельд, С. А. Батрымбетова // Здравоохранение Российской Федерации. – 2008. – № 4. – С. 38 – 39.

Мицкевич В. Д., студент 212 группы  
дневной формы обучения  
Научный руководитель – Камоцкий М. В.,  
кандидат педагогических наук

## **ОРГАНИЗАЦИЯ МОЛОДЕЖНОГО ДОСУГА В УСЛОВИЯХ ПАРКОВОЙ РЕКРЕАЦИИ**

Досуговая среда – это своеобразное пространство для позитивной самореализации молодых людей. Большинство отечественных исследователей «досуг» определяется как часть нерабочего времени, которая остается у человека после исполнения непреложных производственных обязанностей.