

*Григорян Д.К. Значение физической культуры в университете для профессии дизайнера // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2018. – №3 (март). – АРТ 121-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>*

**РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**УДК 796/799**

**Григорян Даяна Кареновна**  
студентка 2 курса, Академия архитектуры и искусств,  
направление Дизайн  
*Научный руководитель:* Старлычанова М.А.,  
старший преподаватель кафедры физической культуры  
Южный федеральный университет (ЮФУ)  
г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация  
e-mail: grigorian\_diana@mail.ru

**ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УНИВЕРСИТЕТЕ  
ДЛЯ ПРОФЕССИИ ДИЗАЙНЕРА**

*Аннотация:* В статье рассматривается роль физической культуры как дисциплины в ВУЗе и ее связь с профессией графического дизайнера.

*Ключевые слова:* физическая культура, дизайнер, здоровье, дисциплина, зрение.

**Grigorian Diana**  
2nd year student, Academy of Architecture and Fine Arts, Design  
Supervisor: Starlychanova M.A., senior lecturer  
Southern Federal University (SFedU)  
Rostov-on-Don, Russian Federation

## THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION FOR DESIGNER

*Abstract:* The article describes the role of PE and its meaning for designer.

**Keywords:** physical education, designer, health, discipline, sight.

Физическая культура - это сфера деятельности, которая направлена на укрепление здоровья и развитие способностей человека в процессе его двигательной активности.

Занятия физической культурой совершенствуют психофизические навыки, всесторонне влияют на развитие личности.

Качество преподавания физических дисциплин в ВУЗах является актуальной проблемой. От совершенства образовательной программы зависит здоровье специалиста.

Ведь современный дизайнер - универсальный человек, которому необходимо постоянно быть «в тонусе» и интересоваться всеми сферами жизни. Профессионал должен быть эрудирован, восприимчив к окружающему миру. Физическая культура же выполняет такие функции, как проективно-творческую (в процессе которой формируются творческие способности человека, развиваются индивидуальные способности), проективно-прогностическую (которая расширяет эрудицию студентов и позволяет использовать знания о физической деятельности в профессиональных целях) и ценностно-ориентационную (в процессе которой формируются профессиональные и личностные ориентации).

К сожалению, по статистике около 78,5% студентов имеют отклонения в состоянии здоровья: нарушение зрения, сколиоз, сердечно-сосудистые заболевания и тд.

Что неудивительно, когда дизайнер работает по 14 часов в день, находясь в постоянном напряжении, буквально не позволяя своему мозгу «расслабиться», заставляя его прокручивать снова и снова идеи и концепции с самого момента пробуждения и до отхода ко сну.

Физическая культура является обязательным разделом в цикле образования, значимость данной учебной дисциплины проявляется через формирование таких общепризнанных человеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

Здоровье - состояние, которое позволяет вести человеку полноценную, не обремененную болезнями жизнь. На состояние здоровья влияют многочисленные факторы, и среди них - несбалансированное, некачественное питание, отсутствие сформированной физической активности, беспорядочный режим труда и отдыха, недостаточный сон, перегрузки, «вредные» эмоции (злоба, агрессия). Довольно часто вышперечисленные факторы становятся обыденными и естественными составляющими ежедневной жизни дизайнера. Вечные стрессы, дедлайны, отсутствие времени на сон, ненормированные приемы пищи или вовсе их отсутствие - все это несомненно бьет по здоровью специалиста.

Помимо прочего, важным качеством, необходимым современному дизайнеру, является всестороннее развитие. Специалист должен проявлять интерес к жизни за пределами профессионального мира, ориентироваться в образе мысли людей, для которых он создает продукт. Преступление для дизайнера - демонстрировать собственный ограниченный кругозор, полностью концентрируясь только на выбранной профессии, ведь это

воспринимается как зацикленность и ограниченность.

В свою очередь, занятия физической культурой дисциплинируют студентов. А дизайнер обязан делать лучшее, на что он способен. Ведь чтобы добиться успеха в профессии, необходимо делать больше, чем остальные. Многие люди немотивированны и неорганизованны, склонны к прокрастинации. В данном случае физические занятия воспитывают упорство и решительность.

Речь - очень важный критерий успеха графического дизайнера, которому постоянно необходимо веско и убедительно описывать свои идеи. Ведь даже самый совершенный замысел утрачивается без такой же совершенной подачи. Организованные физические занятия улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы. Многими крупными учеными подтверждена взаимосвязь общей и речевой моторики. Иммануил Кант считал, что «рука - это выдвинувшийся вперед человеческий мозг», то есть развитость мелкой мускулатуры влияет на развитость речевого аппарата.

Также доказано, что циклическая физическая нагрузка благоприятно воздействует на кровоснабжение глаза, повышает работоспособность глазной мышцы. Нарушение зрения - одно из наиболее встречаемых отклонений здоровья у студентов. Большая часть работы дизайнера проходит в цифровом пространстве, профессионал проводит огромное количество времени перед экраном монитора, причем часто забывая об эргономических нормах. Как известно, цвет формирует наше восприятие всего, с чем мы сталкиваемся в жизни. Мир вокруг наполнен цветом, и только с помощью единственного органа чувства - зрения - мы можем воспринимать его. Поэтому столь важно дизайнеру тренировать глазную мышцу, заботиться о здоровье своих глаз, чтобы в гротескных ситуациях,

когда заказчик хочет цвет «бедер испуганной нимфы», профессионал мог ловко справиться с задачей.

Физическая культура, несомненно, оказывает благоприятное действие на творческую среду и здоровье дизайнера, которому остается лишь сбалансированно ввести в свою жизнь двигательную активность. В этом студентам помогают организованные занятия физической культурой, соревнования и прочие мероприятия (например, «Веревочный курс»).

#### **Список использованной литературы:**

1. «Цвет в дизайне. Мастер-класс», Том Фрейзер, Адам Бэнкс
2. «Как стать дизайнером, не продав душу дьяволу», Адриан Шонесси
3. «Физическая культура. Учебное пособие», Чеснова Е. Л.
4. «Российский статистический ежегодник», 2017 г.

*Дата поступления в редакцию: 23.03.2018 г.*

*Опубликовано: 27.03.2018 г.*

*© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2018*

*© Григорян Д.К., 2018*