

*Кереселидзе А.Ш., кандидат биологических наук, доцент кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин Института традиционного прикладного искусства – филиала ФГБОУ ВО «Высшая школа народных искусств (академия)», 115573, г. Москва, улица Мусы Джалиля, д. 14, кор. 2., e-mail: pskbsau@mail.ru*

*Kereselidze A.Sh., candidate of biological sciences, associate professor of department of socially humanitarian and natural science disciplines on the discipline of physical culture Institute of traditional applied art – Moscow branch of the «Higher school of folk arts (academy)», 115573, Moscow, str. Musa Jalil, house 14, cor. 2, e-mail: pskbsau@mail.ru*

**Влияние физической подготовки на профессиональное становление  
будущих художников традиционного прикладного искусства  
The influence of physical training on the professional formation of  
future artists of traditionally applied art**

**Аннотация.** В статье рассматриваются способы, оказывающие положительное влияние на занятиях физической культурой на гармонизацию эмоциональной сферы, сохранение здоровья, повышение умственной и физической активности студентов, обучающихся традиционному прикладному искусству. Физическая активность на занятиях физической культурой компенсирует негативное влияние малоподвижного образа жизни современного человека. Автор статьи проводит исследование спортивных интересов и предпочтений студентов, а также их эмоционального состояния с помощью специально разработанных тестов и на основании анализа результатов тестирования проводит занятия, которые способствуют адаптации и улучшению физического и эмоционального самочувствия обучающихся.

**Ключевые слова:** профессиональные навыки, физическая активность, эмоциональный фон, физическая культура, двигательные способности, тестирование, педагогический инструмент.

**Abstract.** The article discusses methods that have a positive impact in physical education classes on harmonizing the emotional sphere, maintaining health, increasing mental and physical activity of students studying traditional applied arts. Physical activity in physical education classes compensates for the negative impact of a sedentary lifestyle of a modern person. The author of the article conducts a study of the sports interests and preferences of students as well as their emotional state using specially designed tests and based on an analysis of the test results conducts classes that promote adaptation and improvement of the physical and emotional well-being of students.

**Keywords:** professional skills, physical activity, emotional background, physical culture, motor abilities, testing, pedagogical tool.

Возросший научно-технический прогресс усугубил физическую пассивность молодежи. Развитие технологий привело к тому, что современному человеку нет необходимости развивать мышечную массу [6, с. 51-59], в результате – пассивность и отсутствие физических нагрузок становится нормой. Передвижение на транспорте, фастфуд, доставленный на дом, получение эмоций в интернете, кажутся, на первый взгляд, идиллией, но на самом деле – беда для человечества, т.к. тут нас ожидает сбой в комплексном развитии организма [2, с. 220]. Человек смолodu приобретает хронические заболевания, что, естественно, сказывается на формировании личности. В итоге молодой человек чаще становится замкнутым, безынициативным, часто болеет, что, несомненно, сказывается на учебном процессе. Сдача экзаменов, зачетов, прохождение просмотров, промежуточных оценок знаний, необходимость запоминать большие объемы информации – стрессогенные факторы [5], которые негативно отражаются на профессиональном становлении будущих художников.

Хорошая физическая подготовка призвана помочь студенту стать целеустремленным, развить силу воли и упорство – необходимые качества для реализации поставленных целей.

Основная цель обучения студентов направления «Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы – профессиональное становление будущих художников традиционного прикладного искусства. И составной частью этого образовательного процесса является физическая подготовка обучающихся [6, с. 2-7]. Значимое место в образовательном процессе обусловлено со спецификой их профессии, связанной с многочасовым ручным трудом, не предполагающем энергичное движение.

Процесс формирования у студента необходимых умений и навыков по физической подготовке [7, с. 107-109], и последующее профессиональное становление тесно связано с индивидуальными качествами студента. Речь идет о соотношениях между функциональными возможностями обучаемого, (физические, интеллектуальные, психологические) и поставленными целями по освоению будущей профессии [9, с. 213-237]. Гармонизация данных соотношений позволит эффективно развить важные профессиональные качества студента и сохранить его эмоциональное и физическое здоровье.

Таким образом, осуществление физической подготовки студентов в Институте традиционно прикладного искусства исходит из специфики их будущей профессиональной деятельности и формируется из потребности получать знания, умения и навыки, необходимые для реализации в профессии, в эмоционально положительной среде.

Перед занятиями по физической подготовке студентов стоят задачи:

- привить студенту двигательные навыки, компенсирующие малоподвижный характер их практической работы в процессе обучения;
- повысить устойчивость организма к негативным внешним проявлениям (стрессоустойчивость);

- обучить студента самостоятельным занятиям по физической подготовке, соответствующим его эмоциональному состоянию и специфике будущей профессиональной деятельности;

- выбор преподавателем физической нагрузки, коррелирующей с эмоциональными и психофизическими возможностями студента.

Студенты, обучающиеся в Институте традиционного прикладного искусства – московском филиале Высшей школы народных искусств (академии), имеют общие социумные показатели: они визуалы, не любят резких движений, окружающую среду воспринимают через призму эмоционального созерцания [6, с. 2-4]. Чтобы максимально использовать средства физической культуры для сбережения здоровья будущих художников традиционных художественных промыслов уже на первых занятиях проводится опрос, дающий представление о приверженностях в сфере физической деятельности (таблица 1).

Таблица 1.

Результаты изучения общих спортивных пристрастий студентов первого курса направлению подготовки 54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы, профиль – художественный металл (ювелирное искусство)

| <i>Ф.И.О.</i> | <i>Любимый вид спорта</i>              | <i>Личный выбор вида физической активности</i> | <i>Выбор вида физической активности группой</i> |
|---------------|--|--|---|
| ***           | Фигурное катание                       | Фитнес   | Шахматы   |
| ***           | Футбол; плавание                       | Дартс  | Футбол  |
| ***           | Хоккей; футбол                         | Силовая гимнастика                             | Фитнес  |
| ***           | Худ. гимнастика; лыжи; киберспорт      | Ритмические танцы                              | Н/теннис  |
| ***           | Синхронное плавание, волейбол          | Н/теннис                                       |   |
| ***           | Стрельба пулевая; Тяжелая атлетика     | Стрельба из лука, из пистолета                 |   |
| ***           | Легкая атлетика<br>Киберспорт, шахматы | Н/теннис<br>Шахматы                            |   |

Согласно результатам опроса, студенты каждого профиля имеют предпочтения в выборе форм физической активности. Очевидно, что эти предпочтения могут стать влиятельным педагогическим инструментом для сохранения здоровья студентов и коррекции негативных последствий малоподвижного образа жизни, свойственного художникам традиционного прикладного искусства [3, с. 354], обеспечить яркий эмоциональный фон, воспитать волю, стремление к победе, способность доводить начатое дело до конца.

Следующим фактором, влияющим на овладение профессией, являются трудности, с которым сталкивается молодежь на первых порах, приступив к обучению: «учебный процесс в вузе отличается от того, к чему привыкли студенты в школе. Студенты имеют большую свободу ведения

самостоятельной работы. Поэтому создаются определенные сложности при адаптации первокурсников» [4, с. 654]. Это обусловлено тем, что:

- начальная стадия учебы характеризуется изменением привычного режима;
- адаптационный период требует физической активности;
- в вузе создается новый круг общения, изменяется обстановка;
- приходится воспринимать большой поток информации;
- организм не сразу реагирует на изменения;
- студенту трудно справиться с усталостью;
- нарастает эмоциональное и физическое напряжение в экзаменационный период (просмотры, нормативы, зачеты, промежуточные оценки);
- восстановительный процесс возможен в результате влияния средств физической культуры.

Чтобы проследить эмоциональное состояние каждого студента, и вхождение в адаптационный период было проведено тестирование первокурсников. Текст заключался в том, что в течение 3-х недель каждый студент должен был закрашивать соответствующую графу в таблице цветом, который наилучшим образом отражал настроение в начале и в конце учебного дня (таблица 2).

Таблица 2.

Тестирование: самоконтроль эмоционального состояния студентов первого курса ИТПИ (за 3 недели)

| Неделя №1           | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Итог Недели<br>Преимущественный цвет |
|---------------------|-------------|---------|-------|---------|---------|--------------------------------------|
| Начало учебного дня |             |         |       |         |         |                                      |
| Конец учебного дня  |             |         |       |         |         |                                      |
| Итог по дням        |             |         |       |         |         |                                      |

Студент: \_\_\_\_\_

Тестирование провел \_\_\_\_\_

*Эмоциональная характеристика цветов:*

Желтый цвет – отличное настроение.

Красный цвет – хорошее настроение

Синий – веселое настроение

Серый – недовольство

Черный – хуже некуда

Коричневый – буксуем, уходим в себя

Зелёный – тоска

Фиолетовый – равнодушие

Белый – затрудняюсь, но я справлюсь

В одной клетке цвета со штрихом (перепады эмоциональности) (рис. 1).

| Неделя №1           | П-к    | Вт-к   | Ср-да  | Чет-рг | Пят-ца | Итого<br>Неделя<br>Преимущественный цвет. |
|---------------------|--------|--------|--------|--------|--------|---|
| Начало учебного дня | Yellow | Red    | Blue   | Yellow | Red    | Smiley                                    |
| Конец учебного дня  | Yellow | Blue   | Yellow | Red    | Red    | Smiley                                    |
| Итого по дням       | Smiley | Smiley | Smiley | Smiley | Smiley | Smiley                                    |

Студент: \_\_\_\_\_

Тестирование провел: \_\_\_\_\_

Тестирование: Самоконтроль эмоционального состояния студентов первого курса ИТНП. (за 6 недель)

| Неделя №1           | П-к         | Вт-к      | Ср-да       | Чет-рг     | Пят-ца     | Итого<br>Неделя<br>Преимущественный цвет. |
|---------------------|-------------|-----------|-------------|------------|------------|---|
| Начало учебного дня | Dark Purple | Dark Blue | Red         | Dark Brown | Dark Brown | Smiley                                    |
| Конец учебного дня  | Dark Purple | Dark Blue | Dark Purple | Dark Brown | Dark Brown | Smiley                                    |
| Итого по дням       | Smiley      | Smiley    | Smiley      | Smiley     | Smiley     | Smiley                                    |

Студент: \_\_\_\_\_

Тестирование провел: \_\_\_\_\_

Тестирование: Самоконтроль эмоционального состояния студентов первого курса ИТНП. (за 6 недель)

| Неделя №1           | П-к         | Вт-к        | Ср-да      | Чет-рг | Пят-ца     | Итого<br>Неделя<br>Преимущественный цвет. |
|---------------------|-------------|-------------|------------|--------|------------|---|
| Начало учебного дня | Dark Purple | Dark Brown  | Dark Brown | Yellow | Dark Brown |   |
| Конец учеб. дня     | Dark Brown  | Dark Purple | Blue       | Blue   | Pink       |   |
| Итого по дням       |             |             |            |        |            |   |

Студент: \_\_\_\_\_

Рис. 1. Тесты, заполненные студентами 1 курса

Результаты эмоционального теста показывают трехнедельную индивидуальную историю вхождения студента в учебный процесс. В тестах отчетливо видно каждое изменение в настроении студентов. Например, как расписание занятий изменяет настроение, любимые и нелюбимые дисциплины, отношение к преподавателю, отношения в студенческом коллективе и др. Опыт показал, что многие негативные проявления можно скорректировать с помощью физических занятий, подвижных игр, упражнений.

Результаты тестирования дают возможность дозированно предоставить каждому студенту целенаправленную точечную физическую нагрузку, для улучшения умственной работоспособности, а также ускорить восстановительный процесс, снять напряженность и симптомы усталости. Такое физкультурное вхождение в ритм обучения позволяет студенту раскрыть свой потенциал, проанализировать изменения в сторону активности и повышения тонуса, что, несомненно, позитивно влияет на освоение выбранной профессиональной деятельности.

Имея, общую картину спортивных предпочтений студентов, зная, индивидуальный выбор вида физической активности каждого и результаты самоконтроля, а также эмоциональное его состояние [8, с. 437], педагог может акцентировано подбирать индивидуальную нагрузку, комплекс упражнений, рекомендовать участие в подвижных играх и эстафетах.

Каждому студенту была подобрана соответствующая физическая нагрузка. С помощью теста была получена информация:

- спортивные предпочтения каждого студента;

- каким видом физической активности студент хотел бы заниматься на занятиях физической культурой, чтобы впоследствии объединить показатели каждого профиля в отдельности.

Например, из 9 студентов, обучающихся по направлению «Ювелирное искусство», трое любят шахматы, один – гимнастику, пятеро предпочитают волейбол и еще трое – любители фитнеса. Процедура определения нужна и для того, чтобы качественно влиять на выработку специальных навыков на уровне команды, что является весомым компонентом воспитательного процесса.

В процессе тестирования были определены: общие профессиональные пристрастия в учебных группах, необходимые для дальнейшего формирования и мотивированного влияния на качество профессионального роста с использованием средств физической культуры (таблица 3).

Таблица 3.

Результаты опроса студентов-первокурсников Института традиционного прикладного искусства «Каким видом физической активности хотели бы заниматься на занятиях физической культуры?»

| Профиль                                       | Количество студентов | Группа, преимущественно командные игры | Индивидуальные потребности физической активности |
|---|----------------------|--|--|
| Моделирование с художественной вышивкой       | 8                    | Волейбол.                              | Фитнес   |
| Моделирование с художественной росписью ткани | 4                    | Л/атлетика эстафета                    | Дартс  |
| Декоративная роспись                          | 5                    | Футбол                                 | Н/теннис   |
| Ювелирное искусство                           | 9                    | Баскетбол, футбол, шахматы             | Шахматы  |

Занятия по физической культуре в группах проводятся с учетом профильных направлений, чтобы осуществлять эффективное влияние на освоение профессии и качество физического состояния студента; повысить устойчивость организма к негативным проявлениям внешней среды. Например, студентам профиля художественной вышивки требуется высочайшая концентрация внимания, мелкая моторика рук, при этом утомляется зрение. Для снятия напряжений предлагается физическая активность: дартс, бадминтон, т.к. сопровождая глазами передвижение дротика или волана, разгружается усталость. Метание дротика расслабляет усталость в пальцах, уходят боли в спине. Всего несколько дыхательных упражнений ликвидируют утомление.

Профессионально ориентированное направление физвоспитания в образовательном аспекте направлено на повышение устойчивости организма к негативным воздействиям [1, с. 22-26], происходит развитие важных физических качеств и способностей для поступательного освоения будущей профессии. Вопросы влияния физической подготовки на формирование

профессиональных качеств будущих художников с учетом выбранного ими профиля, является важнейшим звеном, для дальнейшего профессионального роста студента.

### Литература

1. Бальсевич В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологические, экологические и организационные аспекты) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 22-26.
2. Горская И. Ю. Координационная подготовка спортсменов : монография / И. Ю. Горская, И. В. Аверьянов, А. М. Кондаков ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : СибГУФК, 2015. – 220 с. – ISBN 978-5-91930-042-7.
3. Демин В. А. Методологические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности / В. А. Демин. – Москва : Физическая культура и спорт, 1975. – 354 с.
4. Ильин Е. П. Психология физического воспитания : учебное пособие для педагогов институтов по специальности № 2114 Физическое воспитание / Е. П. Ильин. – Москва : Просвещение, 1987. – 287 с.
5. Карнаухова Я. В. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии / Я. В. Карнаухова, Л. Н. Слепова, Т. Н. Хаирова, Л. Б. Дижонова // Международный журнал экспериментального образования : электронный журнал. – 2014. – № 7 (часть 2). – С. 100-101. – URL: <https://s.expeducation.ru/pdf/2014/7-2/5608.pdf> (дата обращения: 18.12.2024).
6. Кереселидзе А. Ш. Влияние занятий физической культурой на эмоциональное состояние будущих художников традиционных художественных промыслов / А. Ш. Кереселидзе // Традиционное прикладное искусство и образование : электронный журнал. – 2022. – № 4 (42). – С. 51-59. – DOI: 10.24412/2619-1504-2022-4-51-59. – URL: [https://www.dpio.ru/stat/2022\\_4/2022-04-14.pdf](https://www.dpio.ru/stat/2022_4/2022-04-14.pdf) (дата обращения: 16.12.2024).
7. Лотарев А. Н. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов / А. Н. Лотарев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт : электронный журнал. – 2013. – № 1. – С. 105-111. – URL: [tsu\\_izv\\_physical\\_education\\_sport\\_2013\\_01.pdf](tsu_izv_physical_education_sport_2013_01.pdf) (дата обращения: 17.12.2024).
8. Леонтьев Д. А. Психология смысла. Природа, строение и динамика смысловой реальности : монография / Д. А. Леонтьев. – 2-е издание, исправленное. – Москва : Смысл, 2003. – 487 с. – ISBN 5-89357-082-0.
9. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под редакцией В. И. Ляха. – 7-е издание. – Москва : Просвещение, 2012. – 237 с. – ISBN 978-5-09-028994-8.



## References

1. Bal'sevich V. K. Fizicheskaya podgotovka v sisteme vospitaniya kul'tury` zdorovogo obraza zhizni cheloveka (metodologicheskie, e`kologicheskie i organizacionny`e aspekty`) / V. K. Bal'sevich // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury`. –1990. – № 1. – S. 22-26.
2. Gorskaya I. Yu. Koordinacionnaya podgotovka sportsmenov : monografiya / I. Yu. Gorskaya, I. V. Aver`yanov, A. M. Kondakov ; Sibirskij gosudarstvenny`j universitet fizicheskoy kul'tury` i sporta. – Omsk : SibGUFK, 2015. – 220 s. – ISBN 978-5-91930-042-7.
3. Demin V. A. Metodologicheskie voprosy` issledovaniya sporta v aspekte teorii deyatel`nosti / V. A. Demin. – Moskva : Fizicheskaya kul'tura i sport, 1975. –354 s.
4. Il'in E. P. Psixologiya fizicheskogo vospitaniya : uchebnoe posobie dlya pedagogov institutov po special`nosti № 2114 Fizicheskoe vospitanie / E. P. Il'in. – Moskva : Prosveshhenie, 1987. – 287 s.
5. Karnauxova Ya. V. Sredstva fizicheskoy kul'tury` v regulirovanii psixoe`mocional`nogo i funkcional`nogo sostoyaniya studentov v period e`kzamenacionnoj sessii / Ya. V. Karnauxova, L. N. Slepova, T. N. Xairova, L. B. Dizhonova // Mezhdunarodny`j zhurnal e`ksperimental`nogo obrazovaniya : e`lektronny`j zhurnal. – 2014. – № 7 (chast` 2). – S. 100-101. – URL: <https://s.expeducation.ru/pdf/2014/7-2/5608.pdf> (data obrashheniya: 18.12.2024).
6. Kereselidze A. Sh. Vliyanie zanyatij fizicheskoy kul'turoj na e`mocional`noe sostoyanie budushhix xudozhnikov tradicionny`x xudozhestvenny`x promy`slov / A. Sh. Kereselidze // Tradicionnoe prikladnoe iskusstvo i obrazovanie : e`lektronny`j zhurnal. – 2022. – № 4 (42). – S. 51-59. – DOI: 10.24412/2619-1504-2022-4-51-59. – URL: [https://www.dpio.ru/stat/2022\\_4/2022-04-14.pdf](https://www.dpio.ru/stat/2022_4/2022-04-14.pdf) (data obrashheniya: 16.12.2024).
7. Lotarev A. N. Rol` fizicheskoy kul'tury` v professional`noj podgotovke studentov / A. N. Lotarev // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport : e`lektronny`j zhurnal. – 2013. – № 1. – S. 105-111. – URL: [tsu\\_izv\\_physical\\_education\\_sport\\_2013\\_01.pdf](tsu_izv_physical_education_sport_2013_01.pdf) (data obrashheniya: 17.12.2024).
8. Leont`ev D. A. Psixologiya smy`sla. Priroda, stroenie i dinamika smy`slovoj real`nosti : monografiya / D. A. Leont`ev. – 2-e izdanie, ispravlennoe. – Moskva : Smy`sl, 2003. – 487 s. – ISBN 5-89357-082-0.
9. Lyax V. I. Fizicheskaya kul'tura. 10-11 klassy` : uchebnyk dlya obshheobrazovatel`ny`x uchrezhdenij / V. I. Lyax, A. A. Zdanevich ; pod redakciej V. I. Lyaxa. – 7-e izdanie. – Moskva : Prosveshhenie, 2012. – 237 s. – ISBN 978-5-09-028994-8.