

УДК 796.011.1

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1027

Мазура Е. Н., студент

Научный руководитель: Крыласова Е. А., старший преподаватель  
Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна  
и искусств имени А.Д. Крячкова

Mazura E. N., student

Research Advisor: Krylasova E. A., Senior Lecturer  
Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Влияние производственной гимнастики на креативность и продуктивность студентов-дизайнеров в учебном процессе**

Implementation of industrial gymnastics in the educational process of design students

Статья посвящена исследованию эффективности внедрения производственной гимнастики в учебный процесс студентов-дизайнеров. Рассматриваются основные проблемы, связанные с гиподинамией, повышенной утомляемостью и снижением концентрации внимания при длительной сидячей работе. Авторы предлагают методику интеграции кратких комплексов физических упражнений в расписание учебных занятий, направленных на поддержание работоспособности, профилактику профессиональных заболеваний и улучшение психоэмоционального состояния обучающихся. Приводятся результаты экспериментального внедрения гимнастики в образовательный процесс, а также анализ влияния физической активности на продуктивность и креативность студентов. Исследование может быть полезно преподавателям, методистам и организаторам учебного процесса в творческих вузах.

Ключевые слова: производственная гимнастика, студенты-дизайнеры, учебный процесс, гиподинамия, здоровьесберегающие технологии, работоспособность

The article is devoted to the study of the effectiveness of the introduction of industrial gymnastics into the educational process of design students. The main problems associated with physical inactivity, increased fatigue and decreased concentration during prolonged sedentary work are considered. The authors propose a method for integrating short sets of physical exercises into

the schedule of classes aimed at maintaining working capacity, preventing occupational diseases and improving the psycho-emotional state of students. The results of the experimental introduction of gymnastics into the educational process are presented, as well as an analysis of the influence of physical activity on the productivity and creativity of students. The study may be useful for teachers, methodologists and organizers of the educational process in creative universities.

Keywords: industrial gymnastics, design students, educational process, fusional inactivities, health-saving technologies, performance

Современные студенты, особенно обучающиеся по творческим специальностям, таким как дизайн, часто сталкиваются с высокими нагрузками: длительная работа за компьютером, малоподвижный образ жизни, стресс и усталость. Это может привести к снижению продуктивности, ухудшению здоровья и творческого потенциала. Одним из эффективных способов профилактики таких проблем является внедрение производственной гимнастики в учебный процесс. Далее приведены часто возникающие проблемы со здоровьем у дизайнеров и причины их появления.

Первое и самое распространенное – гиподинамия – застой крови, боли в спине и шее. Данное заболевание возникает после длительного сидения за компьютером.

Второе не менее распространенное – зрительное напряжение и близорукость – нарушение работы зрительного аппарата. Эти осложнения возникают из-за постоянной работы за компьютером, что приводит к перенапряжению зрительного аппарата.

Третья проблема описывает последствия для ментального здоровья дизайнеров. Эмоциональное выгорание – вечные стрессы, которые приводят к снижению активности, потере интереса к жизни и депрессии. Из-за жестких дедлайнов, большой умственной нагрузки и размытого рабочего графика психика испытывает вечный стресс и перенапряжение, что может привести к выгоранию [1, 2, 5].

Четвертая проблема влияет в основном на работоспособность. Снижение креативности. Физическая усталость негативно влияет на генерацию идей и работоспособность дизайнера в целом.

Самый эффективный способ решения вышеперечисленных проблем – производственная гимнастика – это комплекс простых физических упражнений, направленных на улучшение кровообращения, снятие мышечного напряжения, повышение концентрации и самое главное – направлена на профилактику профессиональных заболеваний.

Основные преимущества внедрения производственной гимнастики в учебный процесс. Улучшение физического состояния – снижение риска раз-

вития остеохондроза, туннельного синдрома, головных болей; Повышение работоспособности – короткие перерывы на разминку помогают восстановить силы; Стимуляция творческого мышления – физическая активность усиливает мозговую деятельность; Снижение стресса – упражнения способствуют выработке эндорфинов [3, 4].

Первая рекомендация для внедрения данных комплексов – короткие разминки между парами (3–5 минут) – упражнения для шеи, спины, кистей рук, глаз [10]. Второе – динамические паузы во время длительных занятий – каждые 45–60 минут [8]. Третье и одно из самых важных – интеграция в расписание – выделение времени на утреннюю зарядку или активные перерывы [9]. Четвертый пункт, который облегчит внедрение и отслеживание процесса. Использование цифровых напоминаний – таймеры, мобильные приложения (например, \*Stretchly\*, \*Stand Up!\*). Пятый пункт позволит увеличить интерес студентов к данному нововведению – мотивация через геймификацию – система поощрений за регулярное выполнение упражнений [7].

А также был разработан сам комплекс производственной гимнастики:

1. Для глаз – круговые движения, фокусировка на ближних и дальних объектах (20 секунд).

2. Для шеи и плеч – медленные повороты головы, подъемы и опускания плеч (1–2 минуты).

3. Для спины – наклоны вперед и в стороны, прогибы назад (2–3 минуты).

4. Для кистей – вращение запястий, сжимание и разжимание кулаков (1 минута).

5. Общая разминка – приседания, потягивания вверх (2–3 минуты).

На протяжении месяца проводились комплексы производственной гимнастики во время учебного процесса студентов второго курса кафедры дизайна костюма.

После внедрения данного комплекса, соблюдая четкий алгоритм действий, был проведен опрос группы студентов на предмет эффективности данного комплекса: увеличение уровня креативности, продуктивности и общего состояния. Был выявлен следующий результат – 83% опрошенных студентов почувствовали улучшение физического состояния уже через две недели эксперимента. Студенты заметили, боли в спине и шее, зрительная усталость, быстрая утомляемость перестали их беспокоить. И 100% студентов отметили, что продолжат заниматься производственной гимнастикой и в дальнейшем. Также были проанализированы ответы, направленные на определение влияния физической активности на продуктивность и креативности студентов – 100% опрошенных почувствовали улучшение своего морального состояния и увеличение продуктивности в выполнении учебных задач. Полу-

ченные результаты эксперимента подтвердили, что внедрение производственной гимнастики в учебный процесс студентов-дизайнеров – это простой, но эффективный способ поддержания их здоровья, продуктивности и творческого потенциала. Регулярные физические паузы помогут снизить негативное влияние сидячей работы и повысить качество обучения. Важно, чтобы преподаватели и администрация вузов поддерживали эту инициативу, создавая комфортные условия для активного обучения.

Делая вывод на основе проделанной исследовательской работы можно сказать, что внедрение производственной гимнастики в учебный процесс представляет собой важный шаг в повышении эффективности обучения и сохранении здоровья студентов и преподавателей. Современный образовательный процесс сопряжен с высокими интеллектуальными нагрузками, длительным пребыванием в статичных позах и стрессовыми факторами, что негативно сказывается на работоспособности, концентрации внимания и общем самочувствии. Введение кратковременных комплексов физических упражнений способствует активизации кровообращения, снятию мышечного напряжения, улучшению когнитивных функций и эмоционального состояния.

Опыт различных образовательных учреждений, уже внедривших производственную гимнастику, демонстрирует положительные результаты: снижение утомляемости, повышение мотивации к учебе, уменьшение числа заболеваний, связанных с гиподинамией. Кроме того, такая практика способствует формированию культуры здоровья, прививая обучающимся привычку к регулярной физической активности.

Для успешной интеграции производственной гимнастики в учебный процесс необходимо учитывать организационные аспекты: оптимальное время проведения (например, в середине пары или между занятиями), подбор упражнений с учетом специфики аудиторной работы, а также мотивацию участников через разъяснение пользы таких мероприятий. Важную роль играет поддержка со стороны администрации и вовлеченность преподавательского состава.

Таким образом, внедрение производственной гимнастики в образовательную среду – это не только забота о физическом состоянии студентов и педагогов, но и эффективный инструмент повышения продуктивности учебной деятельности. Реализация подобных инициатив требует системного подхода, но их долгосрочные преимущества очевидны: здоровьесбережение, улучшение академических показателей и формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Выводы:

1. Внедрив производственную гимнастику в учебный процесс, был увеличен уровень креативности и работоспособности студентов.

2. При выполнении производственной гимнастики в учебном процессе были соблюдены правила внедрения данного вида физической нагрузки, что обеспечило комфортные условия в адаптации студентов.

3. Результаты эксперимента, где 100% опрошенных улучшили свое моральное состояние, благодаря гимнастике, а 83% уже через две недели почувствовали улучшение и в физическом состоянии, доказали значимость производственной гимнастики в учебном процессе студентов-дизайнеров.

### **Библиографический список**

1. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.

2. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

3. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В. И. Дубровский. – Москва : Владос, 2003. – 512 с.

4. Кабачков, В. А. Производственная гимнастика в режиме труда и учебы / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский. – Москва : Советский спорт, 2010. – 152 с.

5. Иванова, Г. П. Влияние производственной гимнастики на работоспособность студентов творческих специальностей / Г. П. Иванова, А. В. Петров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 3. – С. 45–48.

6. Козлова, О. Л. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе вуза / О. Л. Козлова // Высшее образование в России. – 2020. – № 8. – С. 112–118.

7. Смирнов, Д. В. Физическая активность как фактор повышения креативности у студентов-дизайнеров / Д. В. Смирнов // Психология и педагогика: методика и проблемы. – 2021. – № 4. – С. 67–73.

8. Министерство здравоохранения РФ. Рекомендации по организации физической активности в образовательных учреждениях [Электронный ресурс]. – URL: <https://minzdrav.gov.ru/> (дата обращения: 10.04.2025).

9. Производственная гимнастика для офисных работников и студентов: методическое пособие / под ред. Л. К. Михайловой. – Электрон. текстовые дан. – Москва : НИИ физической культуры, 2018. – 30 с. – URL: <https://sportlibrary.ru> (дата обращения: 10.04.2025).

10. Лебедева, Е. С. Оптимизация учебного процесса студентов художественных вузов средствами физической культуры : дис. ... канд. пед. наук / Е. С. Лебедева. – Москва, 2017. – 187 с.