

**Старлычанова Марина Анатольевна**

старший преподаватель

Южно-Российский институт управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия

народного хозяйства и государственной

службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

**Кутовая Дарья Романовна**

студентка

Академия архитектуры и искусств

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА-ДИЗАЙНЕРА**

***Аннотация:** в данной статье рассмотрено влияние мало подвижного образа жизни на здоровье студента-дизайнера. Представлены способы организации рабочего места. Перечислены основные меры профилактики нарушения зрения и опорно-двигательной системы.*

***Ключевые слова:** дизайнер, студент, рабочее место, глаза, осанка.*

С появлением компьютеров и профессий, связанных с сидячим образом жизни все большая часть населения всерьез задумывается о своем здоровье. Также эта проблема касается и студентов по профессии дизайнера. Существует множество различных отраслей дизайна: промышленный дизайн, дизайн среды, дизайн процессов, 3d дизайн, графический дизайн, ландшафтный дизайн, архитектурный дизайн и т. д. Эта профессия связана с созданием красивой и комфортной среды обитания.

В связи с этим сохранение здоровья является приоритетной задачей будущего специалиста. Для того чтобы предотвратить профессиональные заболевания, необходимо применять в повседневной жизни средства и методы физической культуры [1]. Но как показывают исследования, у большинства студентов

данной области не сформирована культура здоровья, о чем говорит несоблюдение ими стандартов здорового образа жизни [2], а также незнание основных правил работы за компьютером.

Исследования в области формирования культуры здоровья неоднократно проводились, вместе с тем формирование культуры здоровья студентов-дизайнеров в процессе физического воспитания ранее не изучалось. При этом неэффективность теоретических и организационных подходов к проблеме подтверждается низким уровнем знаний студентов данной отрасли в области сохранения здоровья и ростом числа профессиональных заболеваний.

Профессиональные заболевания – это группа болезней, возникающих в результате воздействия неблагоприятных условий труда, вредных и опасных факторов производства.

Исходя из проведенных исследований в области профессиональных заболеваний дизайнеров [3], можно заключить, что в своей профессиональной деятельности студент-дизайнер:

1. Работает с персональным компьютером и электронной информацией.
2. Составляет чертежи и работает с бумажными документами.
3. Выполняет работы, связанные с проектируемой сферой (различные факторы для промышленного, графического, ландшафтного дизайна, веб-дизайна, дизайна интерьера и пр.)

Из вышесказанного вытекает ряд проблем. Во-первых, проблема угла наклона рабочей поверхности, не правильного расположения спинки стула и неверное соотношение высоты стола и стула. Все это может негативно отразиться на состоянии организма. Длительное ежедневное напряжение мышц, большая нагрузка на суставы приводят к возникновению координаторных неврозов (например, т.н. «писчий спазм»), полиневропатий верхних конечностей, воспалительных заболеваний мышц рук или спины (фибромиалгий и миозитов), воспалительных заболеваний плечевых, локтевых, лучезапястных суставов и суставов пальцев (остеоартрозов, тендовагинитов предплечья, эпикондилитов плеча

и др.), заболеваний нервных корешков позвоночника (радикулитов, шейно-плечевых плекситов) [3].

Во-вторых, недостаточное освещение, которое приводит к усталости глаз и ухудшению зрения. Близость к компьютеру в особенности влияет на это, так как электромагнитное излучение является негативным. А чрезмерная удаленность компьютера от рабочей зоны также нежелательна, поскольку отнимает время и силы дизайнера.

Чтобы избежать вышеуказанных проблем, необходимо организовать многофункциональное рабочее место. Создание удобного рабочего места – одно из главных условий, которое непосредственно отражается на качестве работы дизайнера. На своем рабочем месте необходимо создать удобную обстановку. Все рабочие предметы и принадлежности должны быть легко доступны [4].

При работе в сидячем положении необходимо соблюдать несколько несложных правил для поддержания здоровья:

1. Кресло для работы за компьютером должно быть удобным и не вызывать дискомфорт. Его необходимо отрегулируйте таким образом, чтобы студенту было комфортно сидеть и при этом держать спину прямо.

2. Чтобы избежать излишнего напряжения шеи, плеч и поясницы, сиденье кресла должно находиться в таком положении, чтобы локти студента были согнуты под прямым углом, а запястья расслаблено лежали на столе.

3. Ноги должны упираться в твердую поверхность или находиться на подставке, чтобы они располагались под прямым углом относительно пола.

4. Расстояние от глаз до монитора должно быть не больше вытянутой руки. Верхняя часть экрана должна располагаться на уровне глаз студента.

5. Каждые 45–60 минут студенту необходимо отвлекаться и отходить от компьютера. Делать разминочные упражнения для опорно-двигательной системы.

6. Необходимо выполнять упражнения для глаз не реже 10–15 минут. Упражнения для глаз помогут снять зрительное напряжение.

Придерживаясь данных правил, студенты сохранят своё здоровье. А также повысят общий тонус организма, улучшат деятельность сердечно-сосудистой и дыхательных систем.

Упражнения укрепляют и развивают мышцы, координацию движения и исправляют осанку. Физические упражнения приятны сами по себе, они помогают отвлечься от работы и повышают общее самочувствие. Студенты много часов проводят сидя за компьютером, планшетом или чертежами, изнуряя свой организм. Благодаря же упражнениям они смогут выработать привычку к систематическим занятиям, что особенно полезно для дизайнеров, которые ведут малоподвижный образ жизни. Уолт Уитмен сказал: «Ни я, никто другой не может пройти эту дорогу за вас, вы должны пройти ее сами».

### ***Список литературы***

1. Шкурпит М.Н. Формирование культуры здоровья студентов в процессе физического воспитания. Государственное и муниципальное управление / М.Н. Шкурпит, М.А. Старлычанова, Н.А. Дьяконова // Ученые записки СКАГС. – №1. – 2014. – С. 136–141.

2. Верина Т.П. Формирование психосоматического здоровья студентов ЮФУ в рамках дисциплины «Физическая культура» / Т.П. Верина, М.Н. Шкурпит // Образование. Наука. Инновации: Южное измерение. – 2014. – №1. – С. 156–160.

3. Шкурпит М.Н. Профессиональные заболевания дизайнеров и их профилактика средствами физической культуры / М.Н. Шкурпит, М.В. Деревянко // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по материалам XXXIV студ. междунар. заочной науч.-практ. конф. – М.: МЦНО, 2016. – №5 (33) / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://nauchforum.ru/archive/MNF\\_humanities/5\(33\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/5(33).pdf)

4. Кривошеев И.В. Правила работы за компьютером / И.В. Кривошеев [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.neumecka.ru](http://www.neumecka.ru)