

УДК 378.14:796.01:613.6

Профилактика профессиональных заболеваний студентов специальности художественное образование средствами профессионально - прикладной физической подготовки в условиях сургутского государственного педагогического университета

Фомина Е. В. *, Герева Н. Н., Кыбукевич С. С.

*Сургутский государственный педагогический университет
г. Сургут, Ханты-Мансийский автономный округ - Югра, Россия*

ORCID : 0009-3270-871, homochka17@yandex.ru

ORCID : 0009-0006-5378-0946, Gerega86@mail.ru

ORCID : 0009-0006-7226-0049, Kybukevich@list.ru

Аннотация. В статье обосновывается необходимость внедрения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в процесс физического воспитания студентов, обучающихся по направлению подготовки «Художественное образование». **Цель исследования:** теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности комплекса средств профессионально-прикладной физической подготовки, направленного на профилактику профессиональных заболеваний у обучающихся направления подготовки «Художественное образование» в условиях Сургутского государственного педагогического университета. **Научная новизна исследования** заключается в разработке и апробации авторской методики тестирования и комплекса упражнений ППФП с учетом специфики профессиональных заболеваний, сформировавшихся у студентов «Художественного образования» еще до поступления в высшее учебное заведение. **Практическая значимость** исследования работы определяется возможностью внедрения разработанного комплекса средств ППФП в содержание занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для обучающихся направления «Художественное образование», что позволит не только снизить риск профессиональных заболеваний, но и сформировать у будущих учителей изобразительного искусства готовность к применению здоровьесберегающих технологий в профессиональной педагогической деятельности. **Материалы и методы исследования.** Исследование проводилось на базе Сургутского государственного педагогического университета в период с сентября 2023 по май 2026 года. В исследовании приняли 64 обучающихся 1 – 3 курсов направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование направленность Художественное образование. Все студенты имели стаж занятий в художественных школах и школах искусств не менее 5 лет. Анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, авторское тестирование, методы математической статистики (t-критерий Стьюдента). **Результаты.** Исследование выявило отсутствие статистически значимых различий между результатами экспериментальной и контрольной групп по всем восьми показателям ($p > 0,05$). **Заключение.** Установлено, что ведущими факторами риска являются длительное пребывание в статических позах (стаж занятий в художественных школах 5 - 7 лет и более у 58% респондентов), высокая зрительная нагрузка на близком расстоянии, а также перенапряжение мышц кисти при выполнении тонких манипулятивных движений. Полученные данные подтверждают, что студенты приходят в вуз с уже сформированными патологическими изменениями, что требует целенаправленных коррекционно-профилактических мероприятий, а не общеоздоровительных подходов.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, профилактика профессиональных заболеваний, статическая нагрузка, опорно-двигательный аппарат, специализированное тестирование, здоровьесберегающие технологии, студенты, преподаватели.

Для цитирования: Фомина Е. В. *, Герева Н. Н., Кыбукевич С. С. Профилактика профессиональных заболеваний студентов специальности художественное образование средствами профессионально-прикладной физической подготовки в условиях сургутского государственного педагогического университета. Педагогико – психологический и медико – биологический журнал физической культуры и спорта. 2026 ; 21 (3) : 333 - 341.

Prevention of occupational diseases of art education specialty students by means of professionally applied physical training in the conditions of Surgut State Pedagogical University

*Elena V. Fomina *, Nikolay N. Gerega, Sergey S. Kybukevich*
Surgut State Pedagogical University
Surgut, Khanty – Mansy Autonomic Area – Yugra, Russia
ORCID : 0009-3270-871, homochka17@yandex.ru
ORCID : 0009-0006-5378-0946, Gerega86@mail.ru
ORCID : 0009-0006-7226-0049, Kybukevich@list.ru

Abstract. The article substantiates the need to introduce professionally applied physical training (PPFP) into the process of physical education of students studying in the field of Art Education. The purpose of the study is to provide a theoretical justification and experimental verification of a set of professionally applied physical training tools' effectiveness aimed at preventing occupational diseases among students of the Art Education training program at Surgut State Pedagogical University. **The scientific novelty** of the research lies in the development and approbation of the author's testing methodology and a set of exercises of the PPFP, taking into account the specifics of occupational diseases that were formed in students of "Art Education" even before entering higher education. **The practical significance** of the research is determined by the possibility of introducing the developed set of PPFP tools into the content of classes in the discipline "Elective disciplines in physical culture and sports" for students of the direction "Art Education", which will not only reduce the risk of occupational diseases, but also form future teachers of fine arts ready to use health-saving technologies in professional teaching. **Materials and methods of research.** The study was conducted on the basis of Surgut State Pedagogical University in the period from September 2023 to May 2026. The study involved 64 1st – 3rd year students in the field of preparation 44.03.05 Pedagogical education and Art education. All students had at least 5 years of experience in art schools. Analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, questionnaires, author's testing, methods of mathematical statistics (Student's t-criterion). The study revealed that there were no statistically significant differences between the results of the experimental and control groups for all eight indicators ($p > 0.05$). In static endurance tests, the initial values of EG and KG were comparable: "dumbbell hold": 28.4 ± 2.1 – EG, 29.1 ± 2.0 – KG; bar: 52.3 ± 3.1 – EG, 51.8 ± 3.0 – KG; "high chair": 45.6 ± 2.8 – EG, 46.2 ± 2.7 – KG; "bent arms": 18.2 ± 1.5 – EG, 18.7 ± 1.4 – KG. In the tests for fine motor skills, the differences also did not exceed 1.0 – 1.5%. "Untying knots": 23.4 ± 1.2 – EG, 23.1 ± 1.1 – KG, "Braiding pigtailed": 28.7 ± 1.3 – EG, 28.3 ± 1.2 – KG, "Shifting beads": 42.5 ± 1.8 – EG, 42.1 ± 1.7 – KG, "Unfolding objects": 16.8 ± 0.8 – EG, 16.9 ± 0.7 – KG). In some standards, for example, "Holding a dumbbell", there was a slight advantage of the control group (by 2.4%), which confirms the correctness of the random distribution of participants into groups. The initial data obtained correspond to low and below average levels of fitness, which is consistent with the results of studies characterizing students of art specialties as a group with long-term physical inactivity and formed pathological motor stereotypes. **Conclusion.** The results of the initial survey (September 2022-2023 academic year) showed that by the time they entered Surgut State Pedagogical University, 68.8% of students noted pain in the cervical spine, 73.4% rapid eye fatigue, 62.5% discomfort in the hands and fingers, and 60.9% of students noted postural disorders. It was found that the leading risk factors are prolonged exposure to static poses (58% of respondents have 5-7 years of experience in art schools or more), high visual load at close range, as well as overstrain of the hand muscles when performing subtle manipulative movements. The data obtained confirm that students come to the university with already formed pathological changes, which requires targeted corrective and preventive measures, rather than general health approaches.

Keywords: professionally applied physical training, prevention of occupational diseases, static load, musculoskeletal system, specialized testing, health-saving technologies, students, teachers.

For citation: Elena V. Fomina *, Nikolay N. Gerega, Sergey S. Kybukevich. Prevention of occupational diseases of art education specialty students by means of professionally applied physical training in the conditions of Surgut State Pedagogical University. Russian Journal of Physical education and Sport. 2026 ; 21 (3) : 333 - 341.

Введение

Современная система высшего педагогического образования в области изобразительно-го искусства предъявляет высокие требования не только к профессиональным компетенциям будущих учителей, но и к состоянию их психофизического здоровья. Учебный процесс обучающихся направления «Художественное образование» сопряжен с длительным пребыванием в вынужденных статическом и статодинамическом положениях (за мольбертом, кульманом, компьютером), высокой зрительной нагрузкой и напряжением мелкой моторики кисти, что создает предпосылки для формирования профессиональных заболеваний уже на этапе обучения. Многочисленные исследования подтверждают, что среди обучающихся творческих специальностей широко распространены заболевания опорно-двигательного аппарата, органов зрения и периферической нервной системы [3, 5, 7].

По данным ряда авторов, к моменту поступления в вузы до 68 – 75% студентов художественного направления имеют те или иные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата, а более 70 % жалуются на быструю утомляемость глаз и головные боли [2, 6].

Ключевой особенностью направления обучения «Художественное образование» является то, что выпускники становятся учителями изобразительного искусства в общеобразовательных школах. Учитель изобразительного искусства подвержен профессиональным рискам: длительная работа за столом, проверка выполненных заданий, подготовка наглядных материалов, необходимость много рисовать и чертить в статическом положении. Учитель является носителем и транслятором ценностей здорового образа жизни и физической культуры для подрастающего поколения. Согласно Федеральным государственным образовательным стандартам (ФГОС), современный педагог должен обладать универсальной компетенцией (УК-7) и быть примером для учащихся в вопросах сохранения собственного здоровья [1, 4, 8].

Цель исследования: теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности комплекса средств профессионально-прикладной физической подготовки, направленного на профилактику профессиональных заболеваний у обучающихся направления подготовки «Художественное образование» в условиях Сургутского государственного педагогического университета.

Материалы и методы

Исследование проводилось на базе Сургутского государственного педагогического университета в период с сентября 2023 по май 2026

года. В исследовании приняли участие 64 обучающихся 1 – 3 курсов направления подготовки 44.03.05 - Педагогическое образование направленность «Художественное образование». Все студенты имели стаж занятий в художественных школах и школах искусств не менее 5 лет.

Исследование состояло из трех этапов:

1. 2023 – 2024 учебный год (1 этап):

- первичное анкетирование (сентябрь 2023г) – оценка исходного уровня профессиональных жалоб и факторов риска;

- специализированное авторское тестирование (сентябрь 2023г) – входная диагностика;

- внедрение разработанного комплекса упражнений в учебные занятия ЭГ (1 и 2 семестры);

- итоговое тестирование (май 2024г) – фиксация промежуточных изменений.

2. 2024 – 2025 учебный год (2 этап):

- промежуточное тестирование (сентябрь 2024г) – оценка сохранности достигнутых результатов;

- коррекция разработанного комплекса упражнений в ЭГ (3 и 4 семестры);

- итоговое тестирование (май 2025г) – фиксация динамики показателей.

3. 2025 – 2026 учебный год (3 этап):

- итоговое тестирование (сентябрь 2025г) – оценка функциональной готовности к завершающему этапу эксперимента;

- заключительная корректировка разработанного комплекса упражнений в ЭГ (5 и 6 семестры);

- итоговое тестирование (май 2026г) – оценка итоговой динамики;

- повторное анкетирование (май 2026г) – сравнительный анализ уровня профессиональных жалоб.

Для обеспечения репрезентативности выборки и возможности сравнительного анализа участники исследования были разделены на две группы: экспериментальную (ЭГ, n=34) – студенты, занимающиеся по разработанной программе специализированных упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний, и контрольную (КГ, n=30) – студенты, занимающиеся по стандартной программе «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», предусмотренной учебным планом для данного направления подготовки. Для оценки уровня сформированности профессионально значимых физических качеств и выявления динамики функционального состояния студентов была разработана батарея из 8 специализированных тестов «Удержание гантели» (сек), «Планка на согнутых руках» (сек), «Стульчик» у стены (сек), «Удержание туловища в висе лежа» (девушки) / в висе (юноши) на со-

гнутых руках (сек), «Развязывание узлов» (сек), «Плетение косички» (сек), «Сортировка бусин» (сек), «Ранжирование предметов с закрытыми глазами» (сек)), обладающих наибольшей информативностью и воспроизводимостью. Выбор тестов обусловлен анализом профессиональных заболеваний будущих учителей изобразительного искусства и факторов риска, сопровождающих их профессиональную деятельность. Для

оценки субъективного состояния здоровья и выявления уровня профессиональных жалоб была разработана авторская анкета. Первичное анкетирование проводилось анонимно на 1 этапе исследования (сентябрь 2023г) и повторное анкетирование было проведено на 3 этапе исследования (май 2026г).

Оценка субъективного состояния здоровья и уровня профессиональных жалоб

Таблица 1

№	Симптом	ЭГ (n=34), чел. (%)	КТ (n=30), чел. (%)	Всего (n=64), чел. (%)
1	Боли в шейном отделе	24 (70,6%)	20 (66,7%)	44 (68,8%)
2	Боли в поясничном отделе	19 (55,9%)	16 (53,3%)	35 (54,7%)
3	Боли/дискомфорт в кистях и пальцах рук	22 (64,7%)	18 (60,0%)	40 (62,5%)
4	Быстрая утомляемость глаз, резь, сухость	25 (73,5%)	22 (73,3%)	47 (73,4%)
5	Головные боли к концу учебного дня	18 (52,9%)	15 (50,0%)	33 (51,6%)
6	Онемение пальцев рук	14 (41,2%)	11 (36,7%)	25 (39,1%)
7	Нарушение осанки (сутулость)	21 (61,8%)	18 (60,0%)	39 (60,9%)

Таблица 2

	Вариант ответа	ЭГ (n=34), чел. (%)	КТ (n=30), чел. (%)
1	Усталость в мышцах спины		
	Ежедневно	47,1%	43,3%
	Несколько раз в неделю	32,4%	33,3%
	Редко	14,7%	16,7%
	Не испытываю	5,9%	6,7%
2	Перерывы для разминки		
	Всегда	8,8%	10,0%
	Иногда	29,4%	26,7%
	Очень редко	35,3%	36,7%
	Никогда	26,5%	26,7%
3	Дополнительные занятия ФК		
	Да, регулярно	11,8%	13,3%
	Иногда	26,5%	23,3%
	Нет	61,8%	63,3%
4	Знание упражнений для профилактики		
	Да, знаю и выполняю	8,8%	6,7%
	Что-то слышал(а)	26,5%	30,0%
	Нет, не знаю	64,7%	63,3%
5	Осведомлённость о профзаболеваниях		
	Хорошо осведомлён(а)	5,9%	6,7%
	Имею общее представление	29,4%	26,7%
	Практически не осведомлён(а)	52,9%	53,3%
	Затрудняюсь ответить	11,8%	13,3%
6	Оценка влияния образа жизни на здоровье		

Положительно	8,8%	10,0%
Скорее положительно	23,5%	20,0%
Скорее отрицательно	41,2%	43,3%
Отрицательно	26,5%	26,7%

Таким образом, после проведения первичного анкетирования был выявлен высокий уровень профессиональных жалоб как в экспериментальной, так и в контрольной группах. На основе выявленных факторов риска и анализа научно-методической литературы, а также результатов первичного анкетирования и тестирования, был разработан комплекс средств профессионально-прикладной физической подготовки. Занятия проводились 2 раза в неделю продолжительностью 90 минут в течение трех учебных лет (2023 – 2026 уч. годы). Структура каждого занятия строилась с учетом физиологических закономерностей, оптимальной работоспособности и восстановления. Содержание блоков варьировалось в зависимости от этапа

подготовки, уровня физической подготовленности обучающихся и времени года.

Результаты исследования

Для оценки эффективности разработанной методики профессионально-прикладной физической подготовки был проведен трехлетний педагогический эксперимент, в ходе которого осуществлялось специализированное тестирование обучающихся экспериментальной (ЭГ, n=34) и контрольной (КГ, n=30) групп. Тестирование проводилось в начале и в конце каждого учебного года по восьми разработанным тестам, отражающим профессионально значимые физические качества будущих учителей изобразительного искусства. Результаты тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2
Динамика показателей специальной физической подготовленности студентов ЭГ и КГ до 2023 – 2026 учебные годы (M±m)

№	Тест	Группа	2023-2024		2024-2025		2025-2026	
1	Удержание гантели (сек)	ЭГ	сентябрь	28,4±2,1	сентябрь	37,0±2,0	сентябрь	43,8±1,8
			май	36,7±2,0	май	43,5±1,9	май	49,2±1,7
			разница	+8,3	разница	+6,5	разница	+5,4
		КГ	сентябрь	29,1±2,0	сентябрь	30,5±1,9	сентябрь	31,9±1,8
			май	30,4±1,9	май	31,8±1,8	май	32,5±1,7
			разница	+1,3	разница	+1,3	разница	+0,6
2	Планка на согнутых руках (сек)	ЭГ	сентябрь	52,3±3,1	сентябрь	69,0±2,8	сентябрь	82,5±2,6
			май	68,4±2,9	май	82,1±2,7	май	94,7±2,5
			разница	+16,1	разница	+13,1	разница	+12,2
		КГ	сентябрь	51,8±3,0	сентябрь	54,5±2,8	сентябрь	56,7±2,6
			май	54,2±2,9	май	56,3±2,7	май	57,9±2,5
			разница	+2,4	разница	+1,8	разница	+1,2
3	«Стульчик» у стены (сек)	ЭГ	сентябрь	45,6±2,8	сентябрь	58,7±2,6	сентябрь	70,0±2,4
			май	58,3±2,7	май	69,5±2,5	май	79,8±2,3
			разница	+12,7	разница	+10,8	разница	+9,8
		КГ	сентябрь	46,2±2,7	сентябрь	48,5±2,5	сентябрь	50,5±2,3
			май	48,1±2,6	май	50,2±2,4	май	51,4±2,2
			разница	+1,9	разница	+1,7	разница	+0,9
4	Удержание туловища в висе лежа (девочки) / в висе (юноши) на согнутых руках (сек)	ЭГ	сентябрь	18,2±1,5	сентябрь	24,9±1,3	сентябрь	30,4±1,2
			май	24,6±1,4	май	30,1±1,3	май	35,7±1,1
			разница	+6,4	разница	+5,2	разница	+5,3
		КГ	сентябрь	18,7±1,4	сентябрь	20,0±1,3	сентябрь	21,5±1,2
			май	19,8±1,3	май	21,2±1,2	май	22,1±1,1
			разница	+1,1	разница	+1,2	разница	+0,6

5	Развязывание узлов (сек)	ЭГ	сентябрь	23,4±1,2	сентябрь	18,5±1,0	сентябрь	15,0±0,9
			май	18,7±1,0	май	15,2±0,9	май	12,3±0,8
			разница	-4,7	разница	-3,3	разница	-2,7
		КГ	сентябрь	23,1±1,1	сентябрь	22,0±1,0	сентябрь	21,3±0,9
			май	22,3±1,0	май	21,5±0,9	май	21,0±0,8
			разница	-0,8	разница	-0,5	разница	-0,3
6	Плетение косички (сек)	ЭГ	сентябрь	28,7±1,3	сентябрь	22,8±1,1	сентябрь	18,2±1,0
			май	23,1±1,1	май	18,4±1,0	май	14,9±0,9
			разница	-5,6	разница	-4,4	разница	-3,3
		КГ	сентябрь	28,3±1,2	сентябрь	27,2±1,1	сентябрь	26,5±1,0
			май	27,5±1,1	май	26,8±1,0	май	26,1±0,9
			разница	-0,8	разница	-0,4	разница	-0,4
7	Сортировка бусин (сек)	ЭГ	сентябрь	42,5±1,8	сентябрь	34,9±1,6	сентябрь	28,3±1,4
			май	35,2±1,6	май	28,6±1,5	май	23,1±1,3
			разница	-7,3	разница	-6,3	разница	-5,2
		КГ	сентябрь	42,1±1,7	сентябрь	41,0±1,6	сентябрь	40,2±1,5
			май	41,3±1,6	май	40,5±1,5	май	39,8±1,4
			разница	-0,8	разница	-0,5	разница	-0,4
8	Ранжирование предметов с закрытыми глазами (сек)	ЭГ	сентябрь	16,8±0,8	сентябрь	13,2±0,7	сентябрь	10,5±0,6
			май	13,4±0,7	май	10,7±0,6	май	8,6±0,5
			разница	-3,4	разница	-2,5	разница	-1,9
		КГ	сентябрь	16,9±0,7	сентябрь	16,1±0,7	сентябрь	15,6±0,6
			май	16,3±0,7	май	15,8±0,6	май	15,3±0,5
			разница	-0,6	разница	-0,3	разница	-0,3

Результаты и обсуждение

Первичное тестирование выявило отсутствие статистически значимых различий между результатами экспериментальной и контрольной групп по всем восьми показателям ($p > 0,05$). В отдельных нормативах, например, удержание гантели, отмечалось незначительное преимущество контрольной группы (на 2,4%). Полученные исходные данные соответствуют низкому и ниже среднего уровням подготовленности.

Первый год эксперимента. В экспериментальной группе зафиксирован выраженный прирост показателей по всем тестам. Наиболее значительная динамика наблюдалась в тестах, оценивающих статическую выносливость мышц, удерживающих рабочую позу художника-педагога. Столь значительное улучшение в первый год объясняется, во-первых, адаптационными резервами организма студентов, ранее не подвергавшихся целенаправленной статической тренировке, а во-вторых, систематическим включением в занятия упражнений, моделирующих профессиональные статические нагрузки.

Второй год эксперимента. Положительная динамика в экспериментальной группе сохранилась, причём прирост отмечался на фоне уже повышенных исходных показателей (сентябрь 2024г). Несмотря на то, что абсолютные значения прироста несколько снизились по сравнению с первым годом исследования, относительный прирост оставался высоким: удержание

гантели +6,5 с (17,6%, $p < 0,01$), планка +13,1 с (19,0%, $p < 0,01$), «стульчик» +10,8 с (18,4%, $p < 0,01$), вис +5,2 с (20,9%, $p < 0,01$). В тестах на мелкую моторику время выполнения сократилось на 17,8 - 19,3% ($p < 0,01$). В контрольной группе изменения оставались минимальными: прирост в статических тестах не превышал 3,5%, улучшение времени в координационных тестах составил 3,0% ($p > 0,05$).

Третий год эксперимента. Заключительный этап эксперимента продемонстрировал продолжение положительной динамики в экспериментальной группе, хотя темпы прироста закономерно снизились, что объясняется исчерпанием резервов быстрого адаптационного ответа и переходом организма на этап стабилизации достигнутых функциональных показателей. Удержание гантели увеличилось на 5,4 с (12,3%, $p < 0,05$), планка на 12,2 с (14,8%, $p < 0,01$), «стульчик» на 9,8 с (14,0%, $p < 0,01$), удержание в висе увеличилось на 5,3 с (17,4%, $p < 0,01$). Показатели мелкой моторики также улучшились. «Развязывание узлов» на 18,0% ($p < 0,01$), «Заплетение косички»- на 18,1% ($p < 0,01$), «Перекладывание бусин» на 18,4% ($p < 0,01$), «Раскладывание предметов»- на 18,1% ($p < 0,01$). В контрольной группе за три года эксперимента прирост по большинству тестов не превышал 5% от исходного уровня, а по некоторым тестам (например, удержание гантели, раскладывание предметов) изменения были статистически незначимы ($p >$

0,05).

Итоговое сравнение групп. К завершению эксперимента студенты экспериментальной группы демонстрировали достоверно более высокие показатели по сравнению с контрольной группой по всем восьми тестам ($p \leq 0,05$). Наибольшее преимущество ЭГ над КГ наблюдалось в тестах на статическую выносливость: удержание гантели $49,2 \pm 1,7$ – ЭГ, $32,5 \pm 1,7$ – КГ (на 51,4% выше); планка $94,7 \pm 2,5$ – ЭГ, $57,9 \pm 2,5$ – КГ (на 63,6% выше); «стульчик» $79,8 \pm 2,3$ – ЭГ, $51,4 \pm 2,2$ – КГ (на 55,3% выше); вис на согнутых руках $35,7 \pm 1,1$ – ЭГ, $22,1 \pm 1,1$ – КГ (на 61,5% выше). В тестах на мелкую моторику преимущество ЭГ было не менее значительным: развязывание узлов $12,3 \pm 0,8$ – ЭГ, $21,0 \pm 0,8$ – КГ (на 41,4% быстрее); заплетание косички $14,9 \pm 0,9$ – ЭГ, $26,1 \pm 0,9$ – КГ (на 42,9% быстрее); переключивание бусин $23,1 \pm 1,3$ – ЭГ, $39,8 \pm 1,4$ – КГ (на 42,0% быстрее); раскладывание предметов $8,6 \pm 0,5$ – ЭГ, $15,3 \pm 0,5$ – КГ (на 43,8% быстрее). Полученные данные убедительно свидетельствуют о высокой эффективности разработанной методики профессионально-прикладной физической подготовки. Особого внимания заслуживает тот факт, что наибольший прирост в экспериментальной группе наблюдался в тестах на статическую выносливость. Не менее значимым является улучшение показателей мелкой моторики и координационных способностей, отражающих функциональное состояние нервно-мышечного аппарата кисти. Контрольная группа, занимавшаяся по стандартной программе физического воспитания, не продемонстрировала существенных изменений ни по одному из тестов. Это подтверждает, что традиционный подход к физическому воспитанию в вузе, ориентированный на общую физическую подготовку, недостаточен для решения задач профилактики профессиональных заболеваний студентов художественно-педагогических специальностей.

Заключение

Проведенное теоретико-экспериментальное исследование, направленное на разработку и апробацию методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов направления обучения «Художественное образование» как средства профилактики профессиональных заболеваний будущих учителей изобразительного искусства, позволяет сформулировать следующие выводы. Выявлены ведущие факторы риска и установлен высокий уровень распространенности профессиональных жалоб у студентов направления обучения «Художественное образование», имеющих многолетний стаж довузовской художественной подготовки. Результаты первичного анкетиро-

вания (сентябрь 2022 – 2023 учебного года) показали, что к моменту поступления в Сургутский государственный педагогический университет 68,8% студентов отмечают боли в шейном отделе позвоночника, 73,4% быстрая утомляемость глаз, 62,5% дискомфорт в кистях и пальцах рук, а 60,9% обучающихся отмечают у себя нарушения осанки. Установлено, что ведущими факторами риска является длительное пребывание в статических позах (стаж занятий в художественных школах 5 - 7 лет и более у 58% респондентов), высокая зрительная нагрузка на близком расстоянии, а также перенапряжение мышц кисти при выполнении тонких манипулятивных движений. Полученные данные подтверждают, что студенты приходят в вуз с уже сформированными патологическими изменениями, что требует целенаправленных коррекционно-профилактических мероприятий, а не общеоздоровительных подходов. Разработана авторская методика, включающая батарею из восьми специализированных тестов и комплекс упражнений профессионально-прикладной физической подготовки, структурно объединяющий пять профилактических блоков. Создана и апробирована система тестов, моделирующих условия профессиональной деятельности учителя изобразительного искусства. Экспериментально подтверждена эффективность разработанной методики. По завершении эксперимента студенты экспериментальной группы достоверно превосходили контрольную группу по всем тестовым показателям ($p \leq 0,05$). Повторное анкетирование выявило в экспериментальной группе снижение частоты жалоб на боли в шейном отделе с 70,6% до 23,5%, на боли в кистях с 64,7% до 20,6%, на утомляемость глаз с 73,5% до 32,4%, на нарушения осанки с 61,8% до 26,5%. Доля обучающихся, регулярно выполняющих профилактические упражнения, выросла с 8,8% до 55,9%, осведомленность о профессиональных заболеваниях учителей изобразительного искусства увеличилась с 5,9% до 47,1%, а доля студентов, оценивающих влияние своего образа жизни на здоровье как положительное, возросла с 8,8% до 38,2%. В контрольной группе аналогичные изменения были незначительными. Снижение жалоб на 6,7 - 10,0%, рост осведомленности с 6,7% до 13,3%.

Список литературы

1. Шамрай С. Д., Кивихарью И. В. Использование средств профессионально - прикладной физической подготовки в профилактике заболеваний будущих художников традиционных художественных промыслов. *Традиционное прикладное искусство и образование*. 2024; 4 (51) : 374 - 392.
2. Кивихарью И. В., Терехина Р. Н., Крючек Е.

С. Средства профессионально-прикладной физической подготовки специалистов декоративно - прикладного искусства. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2010; 6 (64): 34-39.

3. Кочурова Л. А., Быстрова О. Л., Шинкаренко О. В. Реализация личностно - ориентированного подхода в процессе физкультурно-спортивной деятельности детей, подростков и учащейся молодежи. Педагогико - психологические и медико - биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018; 13(3): 120-127. DOI 10.14526/2070-4798-2018-13-3-120-127.

4. Илькевич Т. Г. Модель физкультурно-оздоровительной деятельности студенток-художниц в условиях кампуса. Здоровье и образование в XXI веке. 2022 ; 3 (24) : 45 - 51.

5. Кепеселидзе А. С. Health-saving technologies in training future artists of traditional arts and crafts (prevention of professional diseases). Вестник ВШНИ. 2024 ; 1 : 112 - 118.

6. Пахолкова Н. В., Сомкин А. А., Зиновьев Н. А., Смирнов А. С. Совершенствование профессионально - прикладной физической подготовки студентов в творческом вузе с учетом оценки их состояния здоровья. Теория и практика физической культуры. 2023 ; 3 : 63 - 65.

7. Коняева М. А. Исследование профессиональных заболеваний как существующей реальности и внутреннего фактора к формированию здоровьесберегающих компетенций в стратегиях жизни студентов музыкальных Вузов. Современные проблемы науки и образования. 2016 ; 3 : 89 - 94.

8. Щепелев А. А., Борисова О. А., Бойко А. И. Технология профессионально-прикладной физической подготовки студентов - художников на основе средств настольного тенниса. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2025 ; 3 : 54 - 60.

9. Я. Д. Гулич, О. Л. Юраго. Физическая культура как инструмент профилактики и лечения профессиональных заболеваний дизайнера. Проблемы физической культуры, спорта и туризма, здоровья детей и молодежи : сб. материалов докладов XXIV Республиканской студенческой научно - практической конференции, Брест, 24-25 апреля 2024 г. Брест : БрГУ. 2024 : 300 - 303.

References

1. Shamray S. D., Kivikharju I. V. The Use of Professional and Applied Physical Training Tools in the Prevention of Diseases among Future Artists of Traditional Artistic Crafts. *Traditsionnoe Prikladnoe Isskustvo I Obrazovanie*. 2024 ; 4 (51) : 374 - 392 [In Russ.].

2. Kivikharju I. V., Terekhina R. N., Kryuchek E. S. Tools for Professional and Applied Physical

Training of Specialists in Decorative and Applied Art. *Uchenye Zapiski Universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 2010 ; 6 (64) : 34 - 39 [In Russ.].

3. Kochurova L. A., Bystrova O. L., Shinkarenko O. V. Personality-oriented approach realization during physical-sports activity of children, teenagers and students. *Pedagogico - Phycological and Medico - Biological Problems of Physical Culture and Sports*. 2018 ; 13 (3) : 120 - 127. DOI 10.14526/2070-4798-2018-13-3-120-127 [In Engl.].

4. Ilkevich T. G. Model of physical culture and recreation activities of female art students on campus. *Zdorov'e I Obrazovanie v XXI veke*. 2022 ; 3 (24) : 45 - 51 [In Russ.].

5. Kereselidze A. S. Health-saving technologies in training future artists of traditional arts and crafts (prevention of professional diseases). *Vestnik Vysshey Shkoly Ekonomiki*. 2024 ; 1 : 112 - 118 [In Russ.].

6. Pakholkova N. V., Somkin A. A., Zinoviev N. A., Smirnov A. S. Improving the professional and applied physical training of students in a creative university, taking into account the assessment of their health status. *Teoriya I Praktika Fizicheskoy Kul'tury = Theory and practice of physical culture*. 2023 ; 3 : 63 - 65 [In Russ., In Engl.].

7. Konyaeva M. A. The study of occupational diseases as an existing reality and an internal factor in the formation of health-saving competencies in the life strategies of music universities' students. *Sovremennye Problemy Nauki I Obrazovaniya*. 2016 ; 3 : 89 - 94 [In Russ.].

8. Shchepelev A. A., Borisova O. A., Boyko A. I. Technology of professional and applied physical training of art students based on the means of table tennis. *Izvestiya Tul'skogo Gosudarstvennogo Universiteta. Fizicheskaya Kul'tura. Sport*. 2025 ; 3 : 54 - 60 [In Russ.].

9. Ya. D. Gulich, O. L. Yurago. Physical culture as a tool for the prevention and treatment of designers' professional diseases. *Problemy fizicheskoy kul'tury, sporta I turizma, zdorov'ya detey I molodezhi : sbornik materialov dokladov 24-y Respublikanskoy Studencheskoy Nauchno - Prakticheskoy Konferentsii, Brest, 24 - 25 aprelya 2024 goda* [Problems of physical culture, sports and tourism, the health of children and youth: collection of reports' materials of the 24th Republican Student Scientific and Practical Conference, Brest, April 24-25, 2024]. Brest : BrSU. 2024: 300 - 303 [In Russ.].

Статья поступила в редакцию: 10.09.2026

Фомина Елена Валериевна - старший преподаватель кафедры физического воспитания, Сургутский государственный педагогический университет, 628400, Россия, Ханты-Мансийский автономный округ — Югра, г. Сургут, ул. 50 лет ВЛКСМ, дом 10/2, e-mail : hotochka17@yandex.ru

Гереча Николай Николаевич - старший преподаватель кафедры физического воспитания, Сургутский государственный педагогический университет, 628400, Россия, Ханты - Мансийский автономный округ — Югра, ул. 50 лет ВЛКСМ, дом 10/2, e-mail : Gerega86@mail.ru

Кыбукевич Сергей Сергеевич - член союза дизайнеров Российской Федерации, доцент кафедры социально - художественного образования, Сургутский государственный педагогический университет, 628400, Россия, Ханты - Мансийский автономный округ — Югра, г. Сургут, ул. 50 лет ВЛКСМ, дом 10/2, e-mail : Kybukevich@list.ru
