

*Кузнецова Мария Ивановна, студент 2 курса*

*Санкт-Петербургского Государственного Архитектурно-строительного университета (СПбГАСУ), специальность: «Градостроительство»,*

*Российская Федерация, г. Санкт-Петербург*

*Сафонова Оксана Александровна, научный руководитель,*

*Директор спортивного клуба СПбГАСУ,*

*Российская Федерация, г. Санкт-Петербург*

## **НЕОБХОДИМОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ СТУДЕНТА АРХИТЕКТУРНОГО ФАКУЛЬТЕТА**

**Аннотация:** в настоящей статье автором рассмотрена проблема малоподвижного образа жизни для студентов архитектурного направления. Рассматривается влияние физической нагрузки на состояние организма. Обозначена необходимость повышения двигательной активности студентов, для укрепления и поддержания здоровья, стимулирование умственной работоспособности, что в перспективе позволит готовить компетентных и высококвалифицированных специалистов для Российского рынка труда. Регулярные спортивные занятия, несомненно, приводят в наилучшую форму как умственную активность, так и повышает тонус мышц. Автором предложены рекомендации по улучшению физического и психического состояния путем выполнения специальных упражнений.

**Ключевые слова:** физические упражнения, малоподвижный образ жизни, студенты архитектурного направления.

**Abstract:** in this article, the author considers the problem of a sedentary lifestyle for students of the architectural direction. The influence of physical activity on the state of the body is considered. The necessity of increasing the physical activity of students

to strengthen and maintain health, stimulating mental performance, which in the future will allow to train competent and highly qualified specialists for the Russian labor market. Physical activity classes are an orderly and thoughtful set of exercises aimed at improving or preserving physical fitness and health in general. The author offers recommendations for improving the physical and mental state by performing special exercises.

**Key words:** physical exercises, sedentary lifestyle, architectural students.

## **Введение**

Подготовка будущего специалиста в сфере Архитектуры требует большой кропотливой работы в части изучения профессиональных дисциплин, что подразумевает сидячий образ жизни. Студента архитектурного направления характеризуют такие качества как: умение заниматься рутинной работой, быть усидчивым, концентрироваться и долго работать над своим проектом, находится в постоянно напряженной умственной деятельности при расчетах программ, готовность придумывать новые стартапы и постоянно генерировать новые идеи. Все это оставляет свой отпечаток на здоровье. Поэтому для студентов, обучающихся по специальности «Архитектура» необходимы программы физической подготовки.

Реализация программ физического развития, направленной на повышение двигательной активности студентов в процессе обучения в вузе, несомненно будет способствовать укреплению академической мобильности, что в итоге благотворно окажет влияние на успеваемость и достижения целей в Архитектурном кластере.

Методологической основой и теоретической базой в исследования по данной теме стали: современные проблемы физического воспитания и состояния здоровья студенческой молодежи (Г.Л. Апанасенко, В.А. Ананьев, А.А. Кокшаров, Л.А. Балашов, И.И. Брехман, Г.Н. Гончарова, А.В. Жарова, В.В. Колбанов, Т.А. Мартиросова, Л.Н. Яцковская, О.Н. Московченко, Ж.Б. Сафонова, Г.Н. Светличная, А.Г. Сухарев, О.Л. Трещева, Л.Г. Харитонова, С.В.

Хрущев, Е.И. Чазов и др.); современные педагогические теории и технологии физического воспитания студентов (В.К. Бальсевич, А.И. Завьяков, А.П. Исаев, С.А. Кабанов, Л.М. Калачанова, Л.И. Лубышева, А.П. Матвеев, С.В. Михайлиди, Д.Г. Миндиашвили, В.В. Пономарев, Н.И. Пономарев, И.И. Сулейманов, В.И. Усаков, Е.В. Усова, В.Г. Шилько и др.) [1].

**Целью** настоящей статьи является необходимость показать, как применение физических упражнений могут повлиять на успешную учебу в ВУЗе и для поддержания высокого уровня подготовки, а также морального удовлетворения от выбранного направления обучения.

**Задачи**, решаемые автором для достижения поставленной цели:

1. выявить проблему малоподвижного образа жизни студентов-архитекторов;
2. предложить решение проблемы, путем выполнения рекомендаций в части реализации комплекса специальных физических упражнений.

### **Изложение основного материала**

Медицинские исследования показывают, что физические упражнения помогают улучшить кровообращение и защитить организм от сердечных заболеваний [2, с. 17]. Большое количество населения страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями. И, к сожалению, болезни сердца только молодеют. Помимо, неправильного питания, курения и употребления алкоголя, как основной фактор риска встречается и физическая инертность у молодежи. Уже сегодня очевидно, что двигательная активность – необходима для улучшения или сохранения физической формы и здоровья в целом, что в свою очередь приводит к высокой работоспособности.

Сейчас проблема сохранения здоровья студентов Российских ВУЗов все более актуальна в сегодняшних реалиях. Причинами ухудшения здоровья могут быть разные факторы и одно из них, зачастую является неправильное отношение человека к своему здоровью [3].

Так, при проведении опроса студентов 1,2 и 3 курсов на базе Санкт-Петербургского Государственного Архитектурно-Строительного Университета

среди архитекторов, выявлено, что во время длительных занятий за мольбертом 24 человека (48%) испытывают усталость. Причинами хронической усталости могут быть стрессы и напряжения, изменение активности, болезни. Также по результатам опроса 76% респондентов имеют проблему, а с осанкой и плоскостопием 40 %.

В следствии чего у студентов во время учебы наблюдаются болевые симптомы в области спины -75%, шеи - 53% и плеч - 40%, свидетельствующие о длительных нагрузках во время учебных будней (Рис.1). Результаты исследований позволяют отметить, что увеличивается количество студентов, которые хотят заниматься производственной гимнастикой во время занятий - это составляет 46%, из них студенты-архитекторы — 38% и студенты-художники — 8% [4, с. 143].

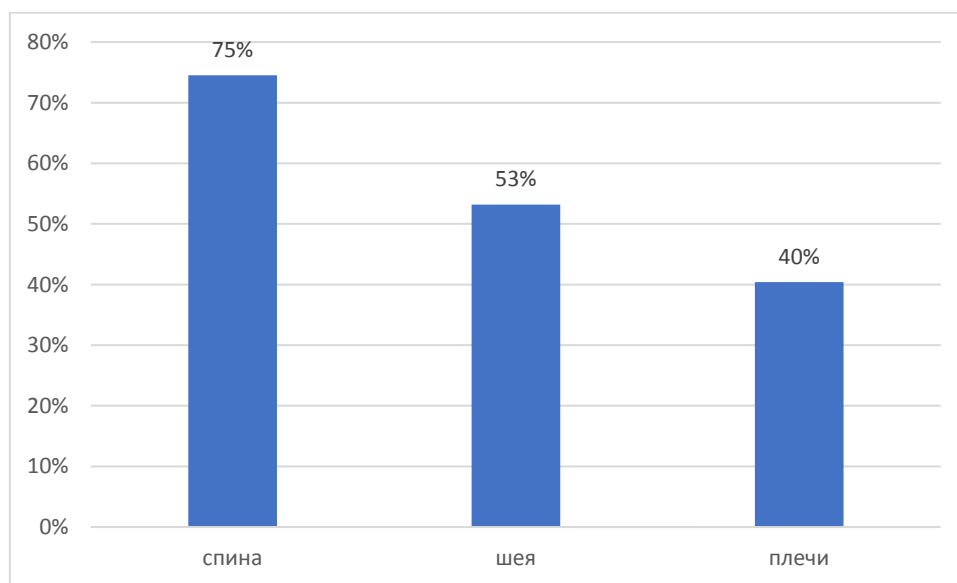


Рисунок 1- Болевые симптомы, возникающие во время учебы

От постоянной статичной работы усталость накапливается и перерастает в стресс, что влечен за собой депрессивное состояние, в котором архитекторам все труднее придумывать и разрабатывать дизайн-проекты и объекты. Поэтому занятия спортом как нельзя лучше позволяет решать вопросы как улучшения физического состояния, так и психологического.

Для улучшения состояния необходим прежде всего самоконтроль.

Несмотря на то, что занятия у архитекторов длительные, а задания объемные, тем не менее нужно включить свое расписание занятия спортом. Это может быть и простая аэробика в фитнес-клубе, и йога или просто пробежка. На первый взгляд, кажется, что все просто. Но если разобраться, то, например, купить абонемент в фитнес-клуб довольно дорогостоящее мероприятие. Автором рассмотрены три самых популярных фитнес-клуба в Санкт-Петербурге: Fitness house [11], Susanin Fitness [12] и ALEX FITNESS [13] и приведены в Таблице 1.

Таблица 1. Цены на абонементы в спортивных клубах Санкт-Петербурга

№ пп	Название клуба	Цена годового абонемента (руб.)
1	FITNESS HOUSE	22 400,00
2	SUSANIN FITNESS	16 500,00
3	ALEX FITNESS	17 900,00

Цена годового абонемента включает минимум 100 посещений, бассейн, спа-зоны. Как видно из этого исследования, средняя цена входного билета составляет порядка 19 000 рублей за годовой абонемент. Не всякий студент, при средней стипендии в ВУЗах Санкт-Петербурга на бакалавриате в 3 000 рублей сможет позволить себе такую покупку.

Конечно, можно и не покупать дорогостоящие абонементы, а просто совершать утренние или вечерние пробежки после занятий за мольбертом в своем микрорайоне. Но, оказывается, с этим тоже не так все просто. Большинство районов просто не приспособлены для таких занятий спортом. Например, муниципальный округ Парнас на севере Санкт-Петербурга в Выборгском районе. Улицы темные, подсветки на тротуарах нет, лужи и грязь. В такой обстановке не очень захочется заниматься спортом, да и небезопасно.

Поэтому, чтобы не пострадать финансово и быть в безопасности, можно выбрать занятия йогой. Йога— это комплекс разнообразных упражнений,

который позволяет достичь гармонии с собственной душой, телом и окружающим миром. В жизни студентов-архитекторов очень много событий и обязанностей, связанных с стрессом. Различные неприятности, связанные с подачей проектов и их защитой, нужно принимать и учиться преодолевать. Ведь после таких стрессов очень сложно прийти в себя. Здесь, конечно, как нельзя лучше поможет занятие йогой. И совсем необязательно идти в спортзал, можно найти видео уроки и инструкции по их выполнению в Интернете.

Ну а если кто-то любит более традиционные методы, тогда существуют ряд упражнений в аэробике. Аэробика – общеразвивающие упражнения, в которых дыхательная гимнастика сочетается с движениями тела, опорно-двигательного аппарата. Главное в этих упражнениях - правильное дыхание, именно на его координацию и облегчение направлены разнообразные упражнения [5]. Их также можно отыскать в Интернете.

Разнообразные упражнения помогают снять усталость, влияют на сжигание жира (который образуется от сидячей малоподвижной работы), развивает выносливость [6], в итоге повышается работоспособность всего организма.

Положительный эффект от таких упражнений заключается в тонизировании деятельности нервной системы за счет нервных импульсов, которые возникают под влиянием мышечных сокращений и движений в рецепторах, расположенных в мышцах, сухожилиях, суставах, а также в вестибулярном аппарате. Таким образом, аэробные упражнения могут рассматриваться как средство коррекции нашего психофизического состояния [7, с. 340].

Согласно Справочника востребованных на рынке труда новых и перспективных профессий, утверждённому от 2 ноября 2015г. № 832, можно разделить по классификации В.И. Ильинича (2000) на четыре группы труда:

*I-я группа - профессии с преобладанием нервного напряжения при незначительной физической нагрузке и однообразных рабочих движениях (инженеры-технологи, акушеры, авиационные техники, геодезисты и пр.);*

*II-я группа - профессии*, в которых сочетается физическая и умственная деятельность при средней физической нагрузке и некотором разнообразии движений (артисты театра, кондитеры, артисты-вокалисты, повара, фельдшеры, фармацевты, фотографы, тренеры, инженеры-электрики, диспетчеры городского пассажирского транспорта, штукатуры, паркетчики);

*III-я группа - профессии*, характеризующиеся разнообразными рабочими операциями, требующими больших физических напряжений (формовщики, прокатчики, шахтеры, строительные рабочие, бурильщики скважин и пр.);

*IV - я группа - профессии*, связанные с умственным трудом требующие постоянного умственного напряжения (врачи, инженеры, счетные работники, диспетчеры, администраторы, библиографы, лаборанты-химики, менеджеры по продажам, педагоги дополнительного образования, инженеры по эксплуатации оборудования, бухгалтеры, специалисты по работе с молодежью, специалисты по информационным системам, социальные работники, архитекторы) [8].

В Таблице 2, приведен рекомендованный комплекс упражнений (производственной гимнастики) именно для IV группы труда, к которой, в том числе, относятся и архитекторы. Все упражнения выполняются в силу своих возможностей, без болезненных ощущений.

Таблица 2. Рекомендованный комплекс упражнений для студентов-архитекторов

№ пп	Описание упражнений
1.	Упражнения на дыхание: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Положение стоя. Последовательный полный глубокий вдох животом, грудью. Задержка дыхания, примерно 20 сек. И более. Медленный выдох. Повторить 3-5 раз (улучшает дыхательный объем легких).</li> <li>• Положение стоя. Глубокий вдох и резкий частый короткими порциями выдох носом. Повторить 4-6 раз (улучшает вентиляцию в носовых пазухах и устраняет застойные явления).</li> </ul>
2.	Положение – сидя на пятках. Наклоны вперед, не отрываясь от пяток, и тянуться руками вперед. Растягиваем позвоночник пока не почувствуем, что растяжение дошло до крестца. Длительность 0 3-5 минут (происходит снятие напряжения с твердой мозговой оболочки и диафрагмы, улучшается сон).
3.	Положение –лежа на спине. Ноги согнуты в коленях и тазобедренных суставах. Руками обхватит колени. Раскачиваем колени к груди /от груди резкими движениями. Вдох – к груди, выдох – от груди. Повторить 3-5 раз. После этого обхваченные руками колени наклоняем влево\вправо, не отрывая лопатки от пола (скручивание). Повторить

	3-5 раз.
4.	Встать на четвереньки в коленно-локтевую позу. На вдохе поднять голову до горизонтального положения, смотреть вперед, на выдохе повернуть голову влево и смотреть влево, на вдохе поворачиваем в положение прямо (по средней линии) и смотрим вниз, на выдохе поворачивать вправо и смотреть вправо. Повторить 3-5 раз.
5.	Стоя на коленях, коснуться лбом пол, при этом стараемся не отрывать таз от пяток. Руки лежат на голених. Сделать 7-8 вдохов-выдохов. Лечь на спину для релаксации.
6.	Техника «сканирования тела» Положение –лежа на спине, руки на груди, глаза закрыты. Прислушиваемся к телу, наблюдая за своими болевыми ощущениями, депрессией, нервозностью и всем, что беспокоит. Фокусируемся на своих ощущениях.
7.	Лежа на животе- рыбка, ласточка (укрепление мышц разгибателей спины).
8.	В положении лежа отживаться от пола в том положении, в каком возможно и сколько возможно.
9.	Лежа на спине встать на мостик. Можно с посторонней поддержкой.
10.	Положение сидя. Руки на «замок» и установить на затылок. Наклонить голову вперед, чтобы подбородок касался грудины, и на выдохе потянуть голову назад около 5 секунд, а руками противодействовать. Повторить 3-5 раз (упражнения на разгибатели шеи).
11.	Положение сидя. Ладони рук устанавливаем под подбородком. Разогнуть голову. На вдохе пытаемся согнуть голову, а руками противодействуем- около 5 секунд. Повторить 3-5 раз (упражнение на сгибатели шеи).
12.	Повисеть на перекладине. Подтянуться.
13.	Из положения стоя приседаем на корточки таким образом, чтобы пятки не отрывать от пола. Посидеть немножко- 1-2 мин. Далее, можно создавать боковые наклоны таза влево-вправо (перекат) и раскачивание таза вперед\назад. Походить «гуськом». Это упражнение улучшает подвижность крестца между тазовыми костями. Повторить 3 раза.
14.	Упражнения на большом мяче Для здоровья, лучше сидеть на мяче, чем на стуле. Можно на нем раскачиваться в разных направлениях, делать пружинящие движения. Лежа на спине или животе раскачиваться вперед-назад. Это упражнение помогает снять усталость, улучшает дыхание, кровообращение, расслабляет тело.
Гимнастика закончена	

Составлена автором на основании практических занятий врача-невролога, мануального терапевта, доктора остеопатии, к.м.н., Бадзгардзе Ю.Д. г. Санкт-Петербург, 01.04.2023.

В вышеуказанной Таблице 1 приведен пример рекомендуемых упражнений, направленных на общее улучшение всех процессов в организме. Такие занятия физической культурой всего несколько раз в неделю вызывают в организме положительную функциональную перестройку. Регулярное их выполнение улучшает метаболизм, снабжает ткани кислородом, а также повышает общее настроение.

## **Вывод**



Автором подтверждена обозначенная проблематика малоподвижного образа жизни студентов-архитекторов и необходимость применения физических упражнений, для улучшения физического и морального состояния.

Предложен рекомендованный комплекс упражнений для повышения тонуса мышц спины, описаны упражнения, которые являются профилактическими в возникновении остеохондроза в шейном отделе позвоночника, а также показана тренировка для улучшения кровообращения, дыхания и всего организма в целом, что при правильном выполнении будет иметь оздоровительный эффект.

### **Библиографический список:**

1. Благих, А.А. Профессиональные заболевания студентов художников и архитекторов / А.А. Благих. — Текст: электронный // NovaInfo, 2018. — № 86. — С. 143-148. — URL: <https://novainfo.ru/article/15307> (Дата обращения 14.03.2023 г.).

2. Воротынцев А.И. методика обучения технике классических упражнений. - Липецк: МФГС, 2003.

3. Козлов Д.В., Пономарёв В.В, Близневский Л.Г., Стручков В.И. Интегративная технология повышения двигательной активности студентов в процессе физического воспитания в ВУЗЕ. Сибирский государственный технологический университет, г. Красноярск. [Электронный ресурс]. - Режим доступа URL: <file:///C:/Users/NOP/Downloads/integrativnaya-tehnologiya-povysheniya-dvigatelnoy-aktivnosti-studentov-v-protssesse-fizicheskogo-vospitaniya-v-vuze.pdf> (Дата обращения 14.03.2023 г.).

4. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика Год: 2002 [Электронный ресурс]. - Режим доступа URL: [https://www.cpkmed.ru/materials/El\\_Biblio/AktualDoc/reabilitacija/11.pdf](https://www.cpkmed.ru/materials/El_Biblio/AktualDoc/reabilitacija/11.pdf) (Дата обращения 14.03.2023 г.).

5. Орлов, В.А. Физическая культура как образовательная и оздоровительная дисциплина: учебное пособие / В.А. Орлов, О.В. Стрижакова,

О.Б. Фетисов; под редакцией А.И. Григорьева. – Воронеж: Научная книга, 2017. – 340 с [Электронный ресурс]. - Режим доступа URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01009379182> (Дата обращения 14.03.2023 г.).

6. Приказ Минтруда России от 02.11.2015 N 832 (ред. от 10.02.2016) «Об утверждении справочника востребованных на рынке труда, новых и перспективных профессий, в том числе требующих среднего профессионального образования». [Электронный ресурс]. - Режим доступа URL: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=267721> (Дата обращения 14.03.2023 г.).

7. Сгонник Л.В. Анализ двигательной активности студентов педагогического вуза/Л.В. Сгонник, Н.Н. Иваненко // Таврический научный обозреватель. – 2016. – № 1. – С. 17–19. [Электронный ресурс]. - Режим доступа URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-dvigatelnoy-aktivnosti-studentov-pedagogicheskogo-vuza/viewer> (Дата обращения 14.03.2023 г.).

8. Усманова С.У. Холматова Г.И. Пути формирования коммуникативной культуры студентов в процессе обучения в университете [Электронный ресурс]. - Режим доступа URL: <https://novainfo.ru/article/15288> (Дата обращения 14.03.2023 г.).

9. Исследование цен на абонементы [Электронный ресурс]. - Режим доступа URL: <https://market.fitnesshouse.ru/> (Дата обращения 28.03.2023 г.).

10. Исследование цен на абонементы [Электронный ресурс]. - Режим доступа URL: <https://susaninfitness.ru/north/abonementy> (Дата обращения 28.03.2023 г.).

11. Исследование цен на абонементы [Электронный ресурс]. - Режим доступа URL: <https://spb.alexfitness.ru/ushinskogo/> (Дата обращения 28.03.2023 г.).