

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ И РАБОТНИКОВ ПРОФЕССИИ АРХИТЕКТОР

Е.В. Луценко (ВоГУ, преподаватель)

Егорова А.А. (ВоГУ, студентка 2 курса)

**Аннотация:** в статье рассматривается вопрос значимости занятий физической культурой и спортом для специалистов, занятых в области архитектурного проектирования, важность двигательной активности в профилактике профессиональных заболеваний. Предлагается примерный вариант физкультурно-спортивных мероприятий, направленных на улучшение условий трудового режима специалиста-архитектора.

Архитектор – это человек, занимающийся проектированием зданий и сооружений. От качества его работы, его идеи, зависит эстетичность и безопасность сооружений. Рабочий день архитектора в основном включает долгое времяпровождение за компьютером, где специалист полностью погружается в свою работу, а это, в первую очередь сидячая работа от нескольких минут до нескольких часов. При долгом сидении в одном положении быстро устает спина, появляются болевые ощущения в мышцах рук, снижается острота зрения. Поэтому, профессия архитектора требует особенного внимания к профилактическим мероприятиям своих профессиональных заболеваний [3].

Одним из распространенных видов профилактических средств являются занятия физической культурой и спортом, которые способствуют повышению работоспособности, разминают мышцы и дают силы на дальнейшую работу, помогают безопасно укрепить суставно-связочный аппарат, [2].

Сегодня, большое значение, для нашего общества несут физическая культура и спорт, как наиболее эффективные средства воздействия на физическое состояние человека, формирование его потребностей в здоровом образе жизни, совершенствовании своих физических кондиций. Для этого необходимо переходить на новые ценностные ориентиры людей в самопознании здоровья, реализация которых должна обеспечить их заинтересованность соблюдать здоровый образ жизни, основа которого в двигательной активности, реализуемой через разнообразные формы физической культуры и спорта [1].

Наше педагогическое исследование, было направлено на выявление проблем со здоровьем у людей, занятых сидячей работой, методами их устранения с помощью физкультуры и спорта, а так же их периодичностью.

В опросе участвовали обучающиеся группы САРХ-21 Вологодского Государственного Университета в количестве 24 человек. Результаты опроса показали следующее:

- 75% учащихся уже имеют заболевания позвоночного столба;

Среди самых распространенных заболеваний был выявлен остеохондроз, сколиоз и грыжа межпозвонкового диска.

Так же, в результате данной беседы было выяснено, что 54% студентов имеют проблемы со зрением, 20% учащихся отметили, что эти проблемы являются приобретенными за время обучения.

Причинами данных заболеваний

- 54% студентов считают физическое перенапряжение организма;
- 36% профессиональные риски;
- 10% различные травмы и переломы позвоночника.

Следующим вопросом в беседе было выяснение предпринимаемых мер студентами для сохранения и укрепления своего здоровья

- 38% обучающихся регулярно выполняют упражнения лечебной физической культуры, различные гимнастики и растяжки.
- 50% не придают значения болям, онемениям в спине и ничего не предпринимают;
- 12% бесконтрольно употребляют обезболивающее и возвращаются к работе.

Так же мы провели исследование на тему, как много времени студенты уделяют занятиям физической культурой и спорту. В ходе данной беседы было выяснено, что:

- 17% обучающихся 3 раза в неделю посещают тренажерный зал;
- 6% периодически занимаются плаванием;
- 15% ежедневно занимаются в домашних условиях по видео-урокам или самостоятельно.

Исходя из предыдущего вопроса, студентам было предложено объяснить причины отсутствия занятий спортом:

- 30% главной причиной считают сильную загруженность и нехватку времени
- 20% студентов отмечают, что не имеют возможности заниматься ввиду каких-либо обстоятельств
- 12% признаются, что не имеют желания и силы воли

Нами был подобран комплекс упражнений, который по нашему мнению может помочь обучающимся данной группы снизить боли в поясничном отделе, а так же укрепить зрение.

### *1. Комплекс упражнений для глаз [5].*

- 1) 3 раза зажмурить и открыть глаза, затем закрыть глаза и сосчитать до 5 раз. Повторить упражнение 4 - 5 раз;
- 2) зажмурить глаза, сосчитать до 3 раз, затем открыть глаза и посмотреть вдаль, сосчитать до 5 раз. Повторить упражнение 4 - 5 раз;
- 3) вытянуть правую или левую руку вперед. Указательный палец руки медленно двигать вправо и влево, вверх и вниз. Не поворачивая головы следить глазами за движением пальца. Повторить упражнение 4 - 5 раз;

4) вытянуть правую или левую руку вперед. На счет 1-4 посмотреть на кончики пальцев, затем перенести взгляд вдаль и посчитать на 5-8. Повторить упражнение 4 - 5 раз;

5) выполнить глазами круговые движения и движения в правую и левую сторону 3 – 4 раза. Затем посмотреть вдаль вперед. Повторить 1 – 2 раза.

*2. Комплекс упражнений для коррекции седлообразной спины (рис. 1) [4].*

1. И.п. –стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Плавно поднимите руки вверх, одновременно поворачивая корпус и голову влево. Затем так же плавно вернитесь в и.п. То же с поворотом вправо. Следите затем, чтобы бедра и ноги оставались неподвижными. Повторите 8-12 раз в каждую сторону.

2. И.п. –стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, туловище наклонено вперед. Оставляя ноги неподвижными, выполните вращение туловища слева направо, а затем справа налево. Темп средний. Дыхание свободное. Повторите 8-12 раз в каждую сторону.

3. И.п. –стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Оставляя неподвижной верхнюю часть тела, выполните круговые движения тазом и бедрами (как будто вы вращаете телом обруч) слева направо, затем справа налево. Темп средний. Дыхание свободное. Повторите 10–20 раз в каждую сторону.

4. И.п. –стоя, ноги на ширине плеч, ладони на затылке. Выполните пружинящие наклоны влево, затем вправо. Повторите 6-12 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.

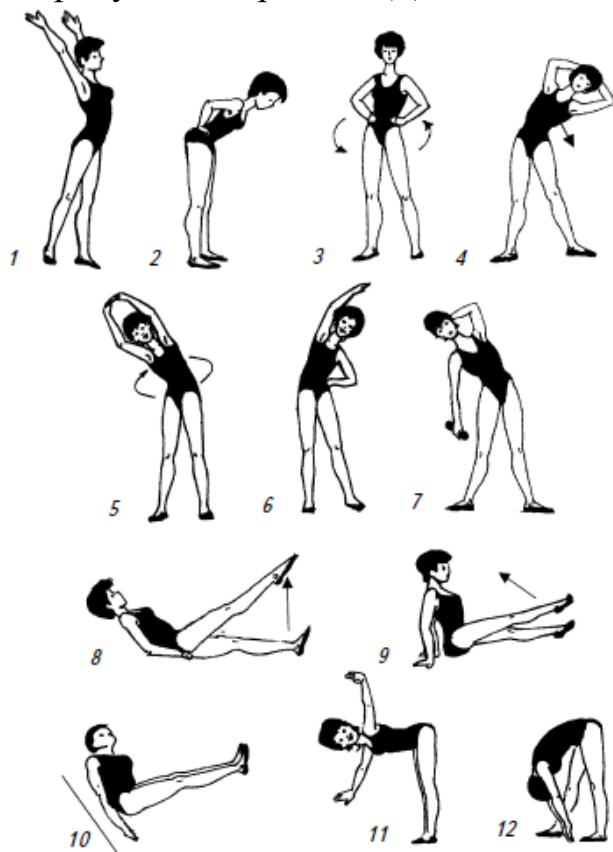


Рис 1. Комплекс упражнений для коррекции седлообразной спины

Таким образом, проведенный нами анализ характеристики профессии архитектора, указал на ряд проблем, которые могут возникать со здоровьем у людей, выбравших этот трудовой путь. Приведенные нами примеры возможных заболеваний специалистов архитектурного проектирования, позволили подобрать для них наиболее доступные формы двигательной активности, которые могут оказать существенную положительную роль для их здоровья, повысив тем самым качество их трудовой деятельности.

### **Литература**

1. Лопухина А.С., Тараторина В.Н. Влияние различных упражнений физкультурно-оздоровительной направленности на уровень физической подготовленности студентов / А.С. Лопухина, В.Н. Тараторина // Актуальные вопросы образования в сфере физической культуры и спорта: сб. науч. тр. / Вологодский государственный университет. – Вологда, 2017. С. 117-121.
2. Шириязданова Ю.А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6(33). URL: [http://sibac.info/archive/guman/6\(33\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/6(33).pdf).
3. 10 причин не быть архитектором [Электронный ресурс]: <https://archspeech.com/article/10-prichin-ne-byt-arhitektorom>.
4. Комплексы упражнений для снятия общего напряжения [Электронный ресурс]: <https://studfiles.net/preview/5911515/page22>.
5. Простые упражнения для глаз [Электронный ресурс]: <https://takprosto.cc/gimnastika-dlya-glaz-po-norbekovu/>.