

**Хабарова Ольга Леонидовна**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ: КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА АРХИТЕКТУРНОГО ПРОФИЛЯ**

***Аннотация:** студенты архитектурных специальностей подвергаются особенно уникальному набору вызовов: долгие часы за чертёжной доской или компьютером, необходимость постоянной концентрации, решение сложных пространственных задач, а также высокая конкуренция и дедлайны. В таких условиях поддержание здоровья становится не просто желательным, а критически важным фактором для успешного обучения, предотвращения профессиональных заболеваний и формирования устойчивой основы для будущей карьеры. Статья посвящена двум компонентам здорового образа жизни, которые играют первостепенную роль для студентов архитектурного профиля: оптимизации двигательной активности и сбалансированному питанию.*

***Ключевые слова:** двигательная активность, студенты, сбалансированное питание, архитектурный профиль.*

Обучение архитектуре связано с большими статическими нагрузками, так как студенты проводят много часов в сидячем положении, часто в неудобных позах, работая над чертежами или за компьютером. Это вызывает различные проблемы со здоровьем. Мышечно-скелетные нарушения проявляются болями в спине и шее из-за длительного сидения, неправильной осанки и напряжения при работе с мелкими деталями, что может привести к повреждениям межпозвоночных дисков. Длительное удерживание статичной позы способствует развитию или усугублению нарушений осанки, таких как сутулость, кифоз и сколиоз. Повторяющиеся движения кистей при работе с инструментами и мышью могут вызвать синдром запястного канала, сопровождающийся болью, онемением.

нием и слабостью в руке. Также длительная нагрузка негативно сказывается на суставах, особенно коленных и тазобедренных, способствуя их износу. Отсутствие достаточной физической активности приводит к снижению общей выносливости, ослаблению мышц и ухудшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Психоэмоциональное напряжение, связанное с дедлайнами, критикой и необходимостью творческого поиска решений, усугубляется физическим дискомфортом и усталостью. Кроме того, длительное сосредоточение на мелких деталях вызывает ухудшение зрения, усталость глаз, сухость и развитие близорукости. Регулярная и правильно подобранная двигательная активность помогает противостоять этим негативным эффектам. Она способствует укреплению мышц кора, поддерживающих позвоночник, улучшению осанки и уменьшению болей в спине. Упражнения на растяжку и йога снимают мышечное напряжение, повышают гибкость и подвижность суставов, предотвращая их скованность. Специальные упражнения для кистей и предплечий помогают предотвратить или смягчить симптомы туннельных синдромов, в том числе и синдрома запястного канала. Физическая активность улучшает кровообращение и работу сердечно-сосудистой системы, что обеспечивает лучшее поступление кислорода и питательных веществ ко всем органам, в том числе мозгу, повышая когнитивные функции. Кроме того, упражнения способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые снижают стресс, тревогу и депрессию, улучшая качество сна. Регулярные занятия улучшают концентрацию, память и внимание, а также помогают контролировать вес, снижая риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и других проблем со здоровьем. Перерывы с упражнениями для глаз и общая физическая активность снижают нагрузку на зрение.

Ключевым моментом в оптимизации двигательной активности для студента-архитектора является интеграция движения в повседневную жизнь, а не поиск быстрого решения. Рекомендуется делать короткие перерывы каждые 30–60 минут, включая динамические паузы с простыми упражнениями – вставать, потягиваться, делать приседания или наклоны. Важно выполнять упражнения

для глаз, такие как взгляд вдаль и круговые движения, а также для кистей и запястий – сжимания и раскручивания, растяжки пальцев. Короткие прогулки помогают освежиться и улучшить состояние организма. Регулярные занятия спортом должны приносить удовольствие, будь то командные игры, плавание, бег, велосипед, йога или силовые тренировки – оптимальная норма составляет не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной аэробной активности в неделю с добавлением силовых упражнений 2–3 раза [1]. При отсутствии возможности ходить в спортзал можно использовать онлайн-тренировки дома. Также важно включать движение в ежедневные дела – ходить пешком или ездить на велосипеде, выбирать лестницу вместо лифта, проводить активный отдых на природе и заниматься физической активностью во время домашних обязанностей. Университетские занятия по физической культуре и участие в спортивных секциях дополнительно способствуют укреплению здоровья. Среди профилактических мер стоит уделять внимание эргономике рабочего места с правильной организацией стула, стола и оборудования, что снижает нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Регулярные медицинские осмотры у ортопеда и физиотерапевта помогут выявлять и корректировать проблемы своевременно. Такой комплексный подход обеспечивает поддержание здоровья и продуктивности студента-архитектора.

В свою очередь питание играет ключевую роль в обеспечении организма энергией, строительными материалами для клеток, витаминами и минералами, которые необходимы для поддержания как физического, так и умственного здоровья студента-архитектора. Мозг нуждается в глюкозе для эффективной работы, поэтому дефицит или избыток определённых веществ могут привести к усталости, снижению концентрации и ухудшению когнитивных функций. Кроме того, правильное питание укрепляет иммунную систему, особенно важную при стрессах и недосыпе, которые ослабляют защитные силы организма [2]. Сбалансированное питание способствует поддержанию здорового веса, снижая риск хронических заболеваний, улучшает состояние кожи и волос. Питательные вещества, такие как магний и витамины группы В, помогают регулировать

нервную систему и справляться со стрессом. Важна также профилактика проблем с пищеварением, поскольку нерегулярное питание, потребление фастфуда и недостаток клетчатки могут негативно влиять на желудочно-кишечный тракт и общее самочувствие. Сбалансированное питание для студента-архитектора – это не диета, а образ жизни, основанный на потреблении разнообразных продуктов, обеспечивающих организм всеми необходимыми нутриентами. Важно включать в рацион белки, которые необходимы для построения тканей и выработки ферментов, источниками которых являются нежирное мясо, рыба, яйца, молочные продукты, бобовые, орехи и семена. Углеводы являются основным источником энергии, при этом предпочтение стоит отдавать сложным углеводам из цельнозерновых круп, овощей и фруктов, а простые углеводы, такие как сахар и сладости, следует ограничить. Жиры играют важную роль в усвоении витаминов и функционировании мозга, особенно полезны ненасыщенные жиры из авокадо, орехов, оливкового масла и жирной рыбы, в то время как насыщенные и трансжиры стоит минимизировать. Следует соблюдать режим питания, принимая пищу 3–5 раз в день небольшими порциями для стабилизации уровня сахара в крови, не пропускать завтрак, делать обед полноценным, ужин лёгким за 2–3 часа до сна, а между основными приёмами пищи выбирать здоровые перекусы. Гидратация важна, поэтому необходимо пить около 1,5–2 литров чистой воды в день, избегая сладких напитков с высоким содержанием сахара. Практические советы по питанию для студентов-архитекторов включают в себя планирование меню заранее, чтобы составлять список покупок и меню на неделю, что помогает избежать импульсивных и вредных покупок. Рекомендуется готовить еду дома, если есть такая возможность, так как это экономично и позволяет контролировать состав блюд, а также брать обеды и перекусы с собой в университет. При использовании студенческих столовых стоит внимательно изучать меню и выбирать более полезные блюда. Создание такой здоровой рутины начинается с утреннего ритуала, включающего легкую зарядку и здоровый завтрак. Важно заранее планировать короткие перерывы для физической активности, а также выделять время на выходных для приготовления еды на не-

сколько дней вперед. Вечером рекомендуется уделять время отдыху, легкой растяжке и чтению вместо просмотра сериалов до поздней ночи. Финансовые ограничения можно обойти, выбирая доступные по цене полезные продукты: крупы, бобовые, сезонные овощи, и отдавая предпочтение домашнему приготовлению еды. В долгосрочной перспективе здоровый образ жизни является инвестицией в будущее: формирование полезных привычек в студенческие годы создаст основу для успешной карьеры архитектора, снизит риски профессиональных заболеваний и обеспечит высокий уровень работоспособности и креативности. В итоге студенты архитектурных специальностей могут при помощи оптимизации двигательной активности и сбалансированного питания эффективно поддерживать свое здоровье и академическую успешность, закладывая прочный фундамент для продуктивной и здоровой жизни. Забота о себе в этой творческой и требовательной профессии – не роскошь, а необходимость.

### ***Список литературы***

1. ACTIVE: пакет технической документации по повышению уровня физической активности. – Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2019.
2. Здоровое питание // Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (дата обращения: 22.12.2025).