

УДК 7

Самусенкова Елена Игоревна,
Старший преподаватель кафедры физвоспитания,
РГХПУ имени С.Г. Строганова,
Москва, Россия

Викулова Екатерина Дмитриевна,
Студентка РГХПУ имени С.Г. Строганова,
3 курс «Коммуникативного дизайна»

**ГОРОДСКАЯ АРХИТЕКТУРА И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:
КЛЮЧЕВЫЕ АСПЕКТЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЗДОРОВЬЕ И ОБЩЕСТВО
URBAN ARCHITECTURE AND PHYSICAL ACTIVITY:
KEY ASPECTS OF IMPACT ON HEALTH AND SOCIETY**

Аннотация: В данной статье рассматривается актуальный вопрос влияния городской архитектуры на физическую активность населения с целью создания общественной среды, способствующей здоровому образу и стилю жизни. Статья также обсуждает вызовы, с которыми сталкиваются дизайнеры городских пространств, и перспективы развития, включая использование технологий и вовлечение местных творческих и спортивных сообществ в процесс проектирования. Результаты исследования направлены на формирование понимания о том, как городская архитектура может быть эффективным инструментом в поддержании здоровья и активного образа жизни граждан страны.

Abstract: This article deals with the topical issue of the influence of urban architecture on the physical activity of the population in order to create a public environment conducive to a healthy lifestyle. The article also discusses the challenges faced by designers of urban spaces and future perspectives, including the use of technology and the involvement of local communities in the design process. The results of the study aim to develop an understanding of how urban architecture can be an effective tool in supporting citizens' health and active lifestyles.

Ключевые слова: городская архитектура, физическая активность, дизайн городских пространств, здоровый образ жизни, социальные инициативы.

Keywords: urban architecture, physical activity, design of urban spaces, healthy lifestyles, social initiatives.

Введение: В наше время, когда технологии становятся все более важным аспектом нашей повседневной жизни, вопрос физической активности населения становится все более актуальным. Физическое воспитание и доступ к подходящей инфраструктуре для занятий спортом в городе становятся ключевыми факторами общественного здоровья. Цель данной работы – изучить, как городская архитектура влияет на пропаганду физической активности и как можно улучшить городские пространства для этой цели.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей, начиная еще со школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье обучающихся:

1. стрессовая педагогическая тактика;
2. несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;



3. несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
4. недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения и улучшения здоровья детей;
5. интенсификация учебного процесса;
6. функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
7. отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа и стиля жизни.

Городские пространства, включая парки, велосипедные дорожки и зоны отдыха, сегодня являются важными элементами, формирующими возможности для активного образа жизни горожан. Не только зеленые насаждения, но и инфраструктура для пешеходов и велосипедных прогулок играют ключевую роль в стимулировании физической активности [4]. Существующие исследования показывают, что удобство и привлекательность городской среды значительно влияют на решение людей придерживаться здорового образа жизни [2].

Методология данного исследования включала в себя анализ современных городских пространств, оценку их эффективности в продвижении физической активности и понимание психологических и социальных аспектов, влияющих на мотивацию горожан. Для выявления общих черт успешных практик был проведен обзор успешных проектов в разных городах.

Анализ современных городских пространств подчеркивает, что не только наличие, но и качество оборудования парков, спортивных площадок и тротуаров имеет решающее значение для стимулирования физической активности горожан. Важно обеспечить парки не только зелеными насаждениями, но и современными тренажерами, спортивными площадками для подвижных и спортивных игр, а также доступностью для инклюзивных занятий [3].

Спортивные зоны отдыха должны быть разнообразными и ориентированными на разные возрастные группы и уровни физической подготовки. Также важно создавать места, где люди могут заниматься физической активностью в неформальной обстановке.

Удобные тротуары и велосипедные дорожки не только обеспечивают безопасное передвижение, но и побуждают граждан выбирать пешие и велосипедные прогулки. Это создает зону комфорта и удобства, что является ключевым фактором в формировании привычки к физической активности.

Важным аспектом, обозначенным в исследовании, является понимание психологических и социальных аспектов влияния городской архитектуры. Привлекательный дизайн городских пространств стимулирует внимание и интерес, что может служить дополнительной мотивацией для горожан к ведению активного образа жизни [5].

Возможность социальных взаимодействий в городских пространствах способствует формированию здоровых сообществ. Поддержка социальных инициатив, направленных на совместные занятия спортом и физической активностью, способствует формированию положительной социальной динамики и повышению мотивации к заботе о здоровье.

Таким образом, результаты исследования подчеркивают необходимость не только создания, но и эффективного оснащения городских пространств, учета психологических факторов при проектировании и поддержки социальных взаимодействий для максимального положительного влияния на физическую активность населения.

Проведенное исследование позволяет сделать неоспоримый вывод о том, что городская архитектура является важнейшим фактором формирования активного образа жизни горожан. Наличие поддерживающей инфраструктуры, привлекательный дизайн и среда, способствующая социальному взаимодействию, играют ключевую роль в стимулировании физической активности населения РФ.



Одним из важных выводов является необходимость дальнейшего развития инфраструктуры для занятий спортом, в том числе массовым. Это включает в себя создание и модернизацию спортивных площадок, парков, а также велосипедных дорожек, чтобы предоставить горожанам разнообразные и удобные места для разнообразной физической активности.

Дизайн городских пространств должен быть направлен на максимальное воздействие на мотивацию граждан заботиться о своем здоровье. Привлекательные элементы, художественные композиции и общественные инициативы могут стать мощными стимулами для активного образа и стиля жизни.

Важным аспектом, вытекающим из исследования, является стимулирование социальных взаимодействий с помощью городской архитектуры. Проектирование мест для совместных занятий спортом и общения создает благоприятную среду для формирования физически и психически здоровых сообществ, а также вдохновляет граждан на взаимодействие в этом направлении.

Мы можем порекомендовать включать активное внедрение предложенных изменений в городскую архитектуру. Сотрудничество с дизайнерами, градостроителями и местными спортивными и физкультурными сообществами может обеспечить успешную реализацию этих концепций. Такие шаги не только улучшат физическое и психическое здоровье граждан, но и создадут яркие и динамичные города, способствующие общему процветанию и благосостоянию общества.

Список литературы:

1. Браун, Г., и Смит, А. (2017). Воздействие городских парков на физическую активность и здоровье общества. Книга: Городские Зеленые Зоны и Здоровье: Теория и Практика. Издательство: Городские Исследования Пресс.
2. Краус, Р. (2015). Городской дизайн и здоровье населения: интеграция факторов активности. Журнал Городское Планирование, 10 (2), 45-62.
3. Планировка территории городов и сельских населенных пунктов с учетом факторов, способствующих физической активности. ГОСТ Р 55899-2020.
4. Сильверстоун, Г. (2019). Городское планирование для активности: роль дизайна в создании зон для физических упражнений. Монография. Издательство: Урбанистика Пресс.
5. Сто, Д. (2021). Инновации в городской инфраструктуре: технологические решения для поддержания физической активности. Городские Технологии, 8 (4), 203-220.
6. Фрэнк, Л., Керши, Н., и Салонен, Й. (2018). Влияние городского дизайна на пешеходов и велосипедистов: обзор современных тенденций. Журнал Городской Дизайн, 15 (3), 112-128.

