

УДК 796.011

***ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ КАК
НЕОБХОДИМЫЙ КОМПОНЕНТ РАБОЧЕГО ДНЯ***

Гвилава Т.

Студент,

Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Щеголева М. А.

Доцент кафедры физического воспитания,

Калужский государственный университет им К. Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Аннотация.

В статье рассматривается проблема малоподвижного образа жизни офисных работников и его негативное влияние на здоровье. Авторы предлагают простые и эффективные способы поддержания активности на рабочем месте.

Ключевые слова: офисные работники, стресс, физическая активность, физические упражнения.

***PHYSICAL ACTIVITY OF OFFICE WORKERS AS A NECESSARY
COMPONENT OF THE WORKING DAY***

Gvilava T.

Student,

Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsy,

Russia, Kaluga

Shchegoleva M. A.

Docent of the Department of Physical Education,

*Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky,
Russia, Kaluga*

Abstract.

The article considers the problem of a sedentary lifestyle of office workers and its negative impact on health. The authors suggest simple and effective ways to maintain activity in the workplace.

Key words: office workers, stress, physical activity, physical exercises.

Актуальность.

В условиях современного офисного труда, где многие сотрудники проводят большую часть рабочего дня в сидячем положении, проблема малоподвижного образа жизни становится все более актуальной. Длительное сидение за рабочим столом в неподвижном положении связано с многочисленными негативными последствиями для здоровья, включая хронические боли, нарушение осанки и риск развития серьезных заболеваний.

Возникла необходимость поиска и внедрения простых и эффективных решений для поддержания физической активности в офисе. В условиях ограниченного времени и пространства предоставление рекомендаций по увеличению активности, организации рабочего места и использованию технологий для поддержки здоровья становится важным для предотвращения последствий сидячего образа жизни.

Необходимы практические советы и подходы, которые помогут офисным работникам сохранить здоровье и улучшить общее самочувствие, а также повысить продуктивность и снизить уровень стресса. Предупредить стресс можно, предоставляя членам общества благоприятные условия для развития и физической активности [1].

Итак, фитнес для офисных работников является важным средством поддержания здоровья и активности в течение рабочего дня. Физические

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

упражнения, активные перемещения, логичная организация рабочего места помогут улучшить общее самочувствие и повысить производительность работы [4], что крайне актуально в условиях современного офисного труда.

Выявленные проблемы. Негативные последствия сидячего образа жизни оказывают влияние на организм человека. Необходимо продвигать простые и доступные способы увеличения активности на рабочем месте – упражнения, которые можно выполнять в офисе для поддержания активности на работе. Важно правильно организовать рабочее пространство для поддержания общего и индивидуального здоровья офисного работника.

В связи с выявленными проблемами целью научного исследования будет рассмотрение возможных вариантов повышения физической активности офисных работников для улучшения их здоровья и профилактики последствий сидячего образа жизни. Данная проблематика недостаточно представлена в научной литературе и ее целесообразно развивать с точки зрения практико-ориентированного образования.

Материалы исследований. Исходя из того, что малоподвижный образ жизни среди офисных работников стал серьезной проблемой современности. Следует отметить, что сидячая работа оказывает негативное влияние на здоровье, вызывая множество проблем. Длительное сидение приводит к напряжению мышц спины, что со временем вызывает хронические боли в пояснице и шее. Отсутствие движения способствует ухудшению осанки – плечи начинают сутулиться, а позвоночник искривляется. Это создает дополнительную нагрузку на суставы и мышцы, усугубляя состояние.

Кроме того, малоподвижный образ жизни замедляет метаболизм, снижая скорость сжигания калорий и влияя на набор лишнего веса. Это увеличивает риск развития ожирения, диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

Помимо физических проблем, постоянное сидение негативно сказывается на психическом здоровье, вызывая усталость, снижение концентрации и стресс [6]. В результате многие офисные работники сталкиваются с проблемами

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

здоровья, вызванными нехваткой движения в течение дня.

В данной ситуации необходимо предложить офисным работникам простые и доступные способы поддержания физической активности в течение рабочего дня. В условиях сидячего образа жизни важно находить возможности для движения, которые помогут улучшить здоровье, снизить напряжение и повысить уровень энергии. Существуют практичные советы, которые можно внедрить в рабочий график, от упражнений за столом до эффективной организации рабочего места, что позволит сохранять активность и заботиться о своем благополучии без необходимости посещения спортзала. Также, стоит помнить, что достижение успеха в любой области деятельности предполагает использование не только физических, но и ментальных способностей человека [8].

Наблюдения показывают, что сидячий образ жизни приводит к изменениям физического состояния человека. Одна из основных – мышечные зажимы, возникающие из-за длительного пребывания в одном положении. Особенно страдают мышцы шеи, плеч и поясницы, что приводит к постоянному напряжению и болезненным ощущениям. Боли в пояснице также становятся частой проблемой из-за неправильной осанки и недостатка движения. Кроме того, долгое сидение замедляет кровообращение, что может вызвать отеки, чувство тяжести в ногах и повышенный риск развития варикозного расширения вен [3]. Постепенно это может привести к ухудшению общего состояния здоровья и снижению работоспособности.

Малоподвижный образ жизни значительно увеличивает риск развития серьезных заболеваний. Длительное сидение снижает активность сердечно-сосудистой системы, что приводит к ухудшению кровообращения и повышению вероятности сердечно-сосудистых заболеваний, таких как гипертония и атеросклероз. Низкая физическая активность также способствует снижению чувствительности к инсулину, что увеличивает риск развития диабета 2-го типа [3]. Кроме того, из-за недостатка движения метаболизм

замедляется, что приводит к набору веса и развитию ожирения.

Сидячая работа также негативно сказывается на психическом здоровье. Стоит осознавать, что психика тренирующегося человека должна соответствовать как нагрузке, так и быть адекватной тем задачам, которые он ставит перед собой [8]. Отсутствие физической активности снижает уровень энергии, что вызывает хроническую усталость и апатию. Долгое нахождение за компьютером может привести к снижению концентрации и продуктивности. Постоянное напряжение, вызванное стрессом на работе, усугубляется отсутствием движения, что в итоге может привести к эмоциональному выгоранию и ухудшению общего самочувствия.

Развитие стресса и приспособление к нему проходит несколько стадий. Время течения и перехода на каждую стадию зависит от уровня резистентности организма, интенсивности и длительности воздействия стрессора [1]. Именно поэтому важно вовремя начать заниматься спортом или, в условиях офисной работы, выделять время на «фитнес» во время рабочего дня.

Для обоснования связи малоподвижного образа жизни с повышенным риском заболеваний существует множество научных исследований. Например, исследование, опубликованное в «American Journal of Preventive Medicine», показывает, что длительное сидение повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний и смертности от любых причин. Также исследования, опубликованные в «Diabetes Care», подтверждают, что низкая физическая активность связана с увеличением риска диабета 2-го типа.

Что касается психического здоровья, согласно данным «Harvard Health Publishing», малоподвижный образ жизни и отсутствие физических упражнений приводят к снижению когнитивной функции, повышению уровня стресса и увеличению риска депрессии [6]. Еще одно исследование, опубликованное в «Journal of Occupational Health», выявило, что офисные работники, ведущие малоподвижный образ жизни, чаще страдают от

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

выгорания, усталости и снижения концентрации. Состояние психического здоровья у большей части населения является серьёзной проблемой, тревогой нынешнего времени, и наблюдается очевидный рост в ухудшении данного показателя [7], поэтому «офисный» фитнес необходим.

Эти исследования подтверждают необходимость активного образа жизни для поддержания физического и психического здоровья.

При подборе упражнения для офисного работника можно использовать средства современных фитнес-технологий. Так, популярной и набирающей обороты программой, которая повсеместно внедряется в оздоровительные занятия, является миофасциальный релиз. Самомассаж с использованием специального оборудования позволяет снять излишнее мышечное напряжение и снизить болевые ощущения в теле из-за длительного пребывания в неподвижном положении [10], с которым часто сталкиваются офисные работники. Интересными в применении могут стать средства восточных оздоровительных практик, которые не только способствуют улучшению гибкости, но и снижению уровня стресса и нормализации эмоционального состояния [9].

Увеличение физической активности на рабочем месте можно легко добиться с помощью коротких перерывов на разминку. Каждые 60–90 минут стоит делать короткие 5–10-минутные перерывы для выполнения простых упражнений, которые помогут снять напряжение и улучшить кровообращение.

Примеры упражнений для таких разминок:

1. Растяжка: легкая растяжка рук, спины и ног помогает снять зажатость и улучшить гибкость.
2. Круговые движения плечами: вращение плеч вперед и назад для расслабления напряженных мышц верхней части спины.
3. Наклоны: наклоны туловища вперед или в стороны помогают снять напряжение с поясницы и растянуть боковые мышцы.
4. Повороты головы для улучшения подвижности и снятия напряжения в

шейном отделе.

Такие простые упражнения помогут предотвратить боли в спине и улучшить общее самочувствие, не отвлекаясь надолго от работы.

Подъем по лестнице вместо лифта – это легкий и эффективный способ активизировать мышцы ног и сердечно-сосудистую систему. Даже несколько минут подъема по лестнице помогают укрепить мышцы, улучшить выносливость и сжечь больше калорий, чем при простом стоянии в лифте. Это простой, но действенный способ добавить физическую активность в рабочий день.

Прогулки во время обеденного перерыва также несут значительные преимущества. Они помогают разогнать кровь после длительного сидения, снимают напряжение и освежают голову. Физическая активность на свежем воздухе способствует улучшению настроения, снижению стресса и повышению концентрации. Прогулка, пусть даже короткая, улучшает эмоциональное состояние и способствует повышению продуктивности во второй половине дня [2].

Использование рабочего стола стоя является одним из способов поддержания двигательной активности в течение дня. Чередование между сидячим и стоячим положением помогает снизить напряжение в спине, улучшить осанку и стимулировать циркуляцию крови. Это также способствует снижению риска развития болей в пояснице и улучшению общего самочувствия.

Стоячие рабочие столы помогают активизировать мышцы ног и способствуют более естественному движению тела. Стоя можно выполнять легкие упражнения, такие как подъем на носки или растяжку, поскольку они позволяют поддержать активность и предотвратить застой крови.

Переход между сидячим и стоячим положением улучшает обмен веществ и помогает предотвратить проблемы, связанные с длительным сидением. Важно начать с коротких периодов стояния и постепенно увеличивать их,

чтобы тело могло адаптироваться и извлечь максимальную пользу из этого изменения.

Существует большое количество упражнений, которые можно выполнять за рабочим столом. Во-первых, изометрические упражнения – это отличное решение для поддержания активности во время работы за столом. Они позволяют укреплять и тонизировать мышцы без необходимости значительных движений или специальных тренажеров. Вот несколько примеров изометрических упражнений, которые можно выполнять прямо за рабочим столом:

1. Сжатие ягодич.

Как выполнять: сожмите ягодичные мышцы, удерживая напряжение на 5–10 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 10–15 раз.

Польза: укрепляет ягодичные мышцы и снижает напряжение в области поясницы.

2. Изометрическое сжатие живота.

Как выполнять: подтяните живот, напрягая мышцы, и удерживайте напряжение на 5-10 секунд. Расслабьтесь и повторите 10–15 раз.

Польза: укрепляет мышцы живота и помогает поддерживать осанку.

3. Сжатие ладоней.

Как выполнять: соедините ладони перед собой и сильно сжимайте их друг к другу, удерживая напряжение на 5–10 секунд. Расслабьтесь и повторите 10–15 раз.

Польза: укрепляет мышцы рук и плеч, помогает снять напряжение в верхней части тела.

4. Изометрическое удержание плеч.

Как выполнять: поднимите плечи к ушам и удерживайте их в этом положении на 5-10 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 10–15 раз.

Польза: снимает напряжение в плечах и шее, помогает предотвратить зажатость в этих областях.

5. Изометрические повороты туловища.

Как выполнять: сидя прямо, поверните туловище влево, упираясь рукой в стол, и удерживайте напряжение на 5–10 секунд. Повторите в другую сторону. Сделайте по 10 повторений на каждую сторону.

Польза: помогает растянуть и укрепить мышцы торса, улучшает гибкость и осанку.

6. Подъемы ног.

Как выполнять: сидя на стуле, выпрямите одну ногу и удерживайте ее на весу на 5–10 секунд, затем опустите и повторите с другой ногой. Выполните 10–15 повторений для каждой ноги.

Польза: укрепляет мышцы ног и способствует улучшению кровообращения.

Эти упражнения помогут поддерживать активность и снизить негативное воздействие длительного сидения на здоровье, а также улучшить концентрацию и общее самочувствие. При занятии «офисным» спортом увеличивается сердечный ритм, а постоянные занятия несколько раз в неделю обеспечат вам хорошее самочувствие, физическую силу и прилив энергии [7].

Во-вторых, упражнения для осанки и здоровой спины. Поддержание хорошей осанки и здоровья спины – это важная задача для офисных работников, которые проводят долгие часы за компьютером. Упражнения для осанки и спины можно легко выполнять прямо за рабочим столом, не отрываясь от работы. Вот несколько эффективных упражнений для осанки и укрепления мышц спины:

1. Растягивание грудной клетки.

Как выполнять: сядьте прямо на стуле, ноги на полу. Сцепите руки за спиной, выпрямите локти и потяните руки назад, сводя лопатки. Поднимите грудную клетку вверх и вперед. Удерживайте растяжку 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 5–10 раз.

Польза: это упражнение открывает грудную клетку, снимает напряжение

с плеч и улучшает осанку, противодействуя сутулости.

2. Сведение лопаток.

Как выполнять: сидя на стуле, держите спину прямо. Медленно сведите лопатки вместе, как будто пытаетесь удержать между ними небольшой предмет. Удерживайте положение 5–10 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 10–15 раз.

Польза: укрепляет верхние мышцы спины, помогает предотвратить сутулость и улучшает осанку.

3. Изометрическое подтягивание подбородка.

Как выполнять: сидя ровно, выдвиньте подбородок вперед, а затем плавно потяните его назад, удерживая шею ровной. Сосредоточьтесь на том, чтобы подбородок двигался горизонтально, без наклонов вверх или вниз. Удерживайте напряжение 5–10 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 10–15 раз.

Польза: это упражнение укрепляет мышцы шеи и помогает справиться с наклоном головы вперед, который часто возникает при работе за компьютером.

4. Растяжка «Кошка-Корова» на стуле.

Как выполнять: сядьте на край стула, поставьте ноги на пол. На вдохе прогните спину, опустите плечи вниз, а грудь поднимите вверх (поза «Корова»). На выдохе округлите спину, втяните живот, опустите голову и сожмите плечи (поза «Кошка»). Повторите 10–15 раз, синхронизируя движения с дыханием.

Польза: это упражнение мягко растягивает мышцы спины, улучшает гибкость позвоночника и снимает напряжение в пояснице.

5. Повороты туловища на стуле.

Как выполнять: сядьте на стул с прямой спиной. Положите левую руку на правое колено, а правую руку – на спинку стула. Поверните туловище вправо, удерживая бедра неподвижными, и задержитесь в этом положении на 10–15

секунд. Повторите с другой стороны. Сделайте по 5–10 повторов на каждую сторону.

Польза: повороты туловища помогают растянуть мышцы спины и торса, улучшая подвижность позвоночника и осанку.

В-третьих, мини-кардио прямо на месте. Эти упражнения помогут активизировать кровообращение и разогнать кровь, не отходя от рабочего стола:

1. Марширование на месте.

– Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.

– Начните маршировать на месте, высоко поднимая колени, как можно ближе к уровню бедра.

– Активно работайте руками, словно в ритме ходьбы.

– Выполняйте упражнение в течение 1–2 минут.

Польза: это упражнение помогает разогреть тело, улучшить кровообращение и поддержать общий тонус в течение рабочего дня.

2. Подъём колен к груди.

– Встаньте прямо, руки на талии.

– Поочередно поднимайте колени к груди, стараясь тянуть их как можно выше.

– Делайте это движение динамично, ускоряя темп.

– Выполняйте упражнение 1–2 минуты.

Польза: это упражнение укрепляет мышцы пресса и ног, увеличивает сердцебиение и помогает сжигать калории прямо на рабочем месте.

Эти простые упражнения можно выполнять в перерывах, чтобы разогнать кровь и поддерживать активность в течение дня.

Правильная организация рабочего пространства: как эргономика и смена позиций помогают поддерживать здоровье. Речь пойдет об эргономике рабочего места.

Основой поддержания здоровья офисного работника является правильно
Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

настроенное рабочее место. Неправильная поза при работе за компьютером может привести к хроническим болям в спине, шее, плечах и запястьях [6]. Чтобы этого избежать, важно учитывать следующие аспекты:

1. Стул должен поддерживать поясничный отдел позвоночника, чтобы позвоночник сохранял естественный изгиб. Если на стуле нет встроенной поясничной поддержки, можно использовать небольшую подушку или валик для поясницы. Ноги должны быть полностью на полу, а колени – согнуты под углом 90 градусов или чуть больше. Это улучшает кровообращение в ногах и снижает нагрузку на поясницу.

2. Расположение монитора также критично для здоровья шеи и глаз. Он должен находиться на уровне глаз, чтобы голова не наклонялась вниз или не задиралась вверх. Оптимальное расстояние от глаз до экрана – 50–70 см. Регулируя высоту монитора, можно предотвратить усталость мышц шеи и перенапряжение глаз.

3. Клавиатура должна располагаться на уровне локтей или чуть ниже, чтобы плечи и руки оставались расслабленными. Запястья должны лежать на поверхности, чтобы не было чрезмерного сгибания. Это снижает риск развития синдрома запястного канала и мышечных зажимов. Мышь должна быть под рукой, чтобы её можно было перемещать, не напрягая плечо [5].

Корректная настройка рабочего пространства снижает нагрузку на мышцы и суставы, улучшает осанку и повышает продуктивность, предотвращая быструю усталость.

Также стоит уделить внимание чередованию позиций: «сидеть, стоять, ходить в течение дня».

Длительное нахождение в одной позе, особенно сидя, приводит к застою крови, напряжению мышц и ухудшению общего состояния здоровья [2]. Постепенно формируются проблемы с осанкой, нарушается кровообращение, а также могут развиваться заболевания, связанные с малоподвижным образом жизни, такие как ожирение, диабет и сердечно-сосудистые патологии. Чтобы

этого избежать, важно в течение рабочего дня менять позы и чередовать виды активности.

Использование технологий для поддержания активности на работе. В данном случае речь идёт о фитнес-трекерах и мобильных приложениях для перерывов и активности.

Современные технологии могут стать отличными помощниками в поддержании активности на рабочем месте. Одним из самых удобных инструментов являются фитнес-трекеры и мобильные приложения, которые могут напоминать о необходимости сделать перерыв, подвигаться и размяться [5]. Многие из них оснащены функциями, которые не только отслеживают количество шагов, калорий и время активности, но и регулярно посылают уведомления о том, что пора встать и размяться.

Также в данном случае могут помочь виртуальные программы тренировок для офиса.

В условиях ограниченного времени и пространства виртуальные программы тренировок становятся все более популярными среди офисных работников. С помощью таких программ можно проводить короткие упражнения, не отходя от рабочего стола, или даже полноценные занятия в течение обеденного перерыва. Эти программы можно запускать как на компьютере, так и на смартфоне, что делает их доступными в любое время.

Выводы. Мы рассмотрели практические упражнения, которые офисные работники могут сделать для увеличения своей физической активности, имеют огромное значение для поддержания здоровья в течении всего периода жизнедеятельности. Включив в свою повседневную жизнь простые привычки – от коротких перерывов для разминки до использования технологий для напоминаний о движениях – можно существенно снизить негативное влияние сидячей работы.

Постоянное движение и забота о теле в офисной среде помогают предотвратить развитие множества хронических заболеваний, таких как боли в

Дневник науки | www.dnevnikaui.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

спине, ожирение и сердечно-сосудистые проблемы. Регулярная физическая активность способствует улучшению самочувствия, повышению концентрации внимания и снижению стресса, что в конечном итоге ведет к ощущению благополучия и увеличению продуктивности на работе.

Библиографический список

1. Галстян, М. Н. Фитнес как профилактика стрессов у обучающихся образовательных организаций / М. Н. Галстян, Н. Ю. Дичина. – Иркутск: ЦПРК, 2022. – С. 5–11.

2. Дворкина, Н. И. Влияние оздоровительной силовой тренировки на показатели физической подготовленности подростков 13–15 лет / Н. И. Дворкина, А. А. Терзян, П. В. Головкин // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 2. – С. 3–8.

3. Константина, Л. Физическая культура при сахарном диабете / Л. Константина, М. А. Щёголева // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 99–6. – С. 87–90.

4. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для высших учебных заведений / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 138 с.

5. Одегов, Ю. Г. Эргономика : учебник и практикум для вузов / Ю. Г. Одегов, М. Н. Кулапов, В. Н. Сидорова. – Москва : Юрайт, 2024. – 157 с.

6. Пуговкина, О. Д. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия / О. Д. Пуговкина, З. Н. Шильникова // Современная зарубежная психология. – 2014. – Том 3, № 2. – С. 18–28.

7. Стричко, А. В. Влияние спорта на психологическое состояние человека / А. В. Стричко, А. А. Рубан // Форум молодых учёных. – 2023. – Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

№8(84). – С. 53–56.

8. Шарагина, С. А. Фитнес как здоровый образ жизни / С. А. Шарагина // Психология и педагогика XXI века: теория, практика, перспектива: сборник материалов V международной научно-практической конференции. – Красноярск: ФГБОУ ВО Сибирский государственный аэрокосмический университет им. академика М. Ф. Решетнева, 2017. – С. 198–200.

9. Широкова, Е. А. Влияние восточных оздоровительных практик на развитие гибкости и эмоциональное состояние студентов-первокурсников / Е. А. Широкова, М. А. Щеголева // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2017. – № 3-4. – С. 31–35.

10. Широкова, Е. А. Использование средств миофасциального релиза в физическом воспитании студентов высших учебных заведений / Е. А. Широкова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – № 3. – С. 93–98.

Оригинальность 76%