

## Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

*Дак Полина Александровна,*  
студент,

*Российская Академия народного хозяйства и государственной службы,  
г. Калининград;*

*Гаврушова Мария Александровна,*  
студент,

*Российская Академия народного хозяйства и государственной службы  
г. Калининград;*

*Матухно Елена Викторовна,*

*кандидат педагогических наук, доцент,  
Российская Академия народного хозяйства и государственной службы,  
г. Калининград*

### ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ

**Аннотация.** В статье рассматриваются рекомендации по повышению уровня физической активности офисным работникам.

**Ключевые слова:** физическая нагрузка, офисные работники, здоровье, здоровый образ жизни, движение.

В современном мире многим людям приходится постоянно работать в положении сидя. Как правило, к этому кругу лиц относятся водители, ученики, студенты, некоторые категории врачей, кассиры и офисные работники. Малоподвижный образ жизни ведет к серьезным проблемам со здоровьем. Потому каждому человеку необходимо как можно больше двигаться в течение дня, искоренить вредные привычки, соблюдать режим, высыпаться, находиться как можно чаще на свежем воздухе, правильно питаться.

У студентов и школьников студенческая нагрузка предусмотрена государством по их учебному плану. Так же делается упор на вовлечение молодого поколения в различные секции и спортивные кружки. В связи с этим у молодого поколения не возникает проблем с малоподвижным образом жизни. Но что же делать взрослым людям, которые постоянно сидят за рулём или компьютером? Этот вопрос, действительно, актуален на сегодняшний день.

Целью исследования является повышение уровня физической активности офисных работников.

Как уже упоминалось, отсутствие физических нагрузок приводит к серьёзным проблемам для организма. Группа экспертов сообщает, что каждому офисному работнику необходимо проводить на ногах или в процессе ходьбы не менее двух часов в рабочее время, чтобы хоть как-то помочь своему организму. А в идеале все четыре часа. Однако этого совета придерживается далеко не каждый офисный работник и продолжает сидеть за компьютером по шесть часов рабочего времени, из которых 50% составляет привычная вынужденная поза. Все это может привести к увеличению смертности и появлению ряда серьёзных заболеваний: остеохондроз, сколиоз и другие заболевания опорно-двигательного аппарата; дисфункция сердечно-сосудистой систе-

## Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

мы; угнетение обмена веществ; нарушения работы ЖКТ; избыточный вес; диабет; онкологические новообразования; головные боли, мигрени; боли в шее, спине и пояснице; отеки; варикоз; застойные явления в нижних конечностях и органах малого таза; апатия и депрессия и другие.

Сидячее положение тела не является естественным для природы человека. Но если обстоятельства складываются так, что невозможно сменить род деятельности, то мы предлагаем некоторые рекомендации для повышения уровня физической активности офисных работников:

1. Необходимо выработать привычку, согласно которой следует минимум раз в 60 минут вставать со стула и двигаться в течение 2-3 минут, например, можно обойти рабочий стол или стул по часовой стрелке и против или выполнить несколько легких физических упражнений – наклоны и вращения туловища, махи и сгибания конечностей.

2. Во время работы обязательно необходимо следить за правильностью осанки, чтобы обезопасить себя от искривлений позвоночного столба, нередко сопровождающихся болями и дискомфортными ощущениями в спине и других частях тела.

3. В рабочее место офисного работника должно быть оборудовано ортопедическим стулом. Рабочий стол также должен соответствовать индивидуальным физиологическим параметрам человека. Правильное сидячее положение тела считается таковым, если голова и позвоночник находятся в прямом положении, спина имеет опору на стул, плечи опущены и расслаблены, кисти и предплечья находятся в одной параллели, а монитор расположен прямо на уровне глаз.

4. При отсутствии возможности отвлечься от работы и провести хотя бы элементарное и простейшее занятие фитнесом, следует периодически совершать движения шеей, конечностями, плечами и другими частями тела.

5. При работе с компьютером или бумагами с мелким шрифтом очень важно выполнять гимнастику для глаз.

6. Желательно скооперироваться с коллегами и сообща выполнять несложные и непродолжительные физические упражнения в течение рабочего дня или во время обеденного перерыва. Это поможет избежать косых взглядов сотрудников, сделает физическую разминку нескучной и дополнительно поддержит командный дух в офисе.

7. Следует увеличить двигательную активность вне места работы, например, больше ходить пешком, избегать лифта, активно проводить досуг. Важно понимать, что любая дополнительная физическая нагрузка идет на пользу организму.

Таким образом, все эти рекомендации нацелены на повышения уровня физической активности, улучшение здоровья офисных работников и предупреждения болезней. Набор физических упражнений подбирается индивиду-

## **Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования**

ально. Но стоит помнить, что всё это нужно выполнять ежедневно и постоянно. Благодаря этому работа организма будет бесперебойной.