

Юн Михаил Евгеньевич

студент

Маценура Галина Николаевна

бакалавр, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ПОЛЬЗА ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ НА ПРЕДПРИЯТИИ: КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И ПОВЫШЕНИЮ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Аннотация: в статье рассматривается роль производственной гимнастики как эффективного средства профилактики утомления, укрепления здоровья и повышения профессиональной работоспособности в условиях современного труда. Особое внимание уделяется работникам умственного труда и офисным сотрудникам, чья деятельность связана с длительным сидением, статическим напряжением мышц, зрительной нагрузкой и нервно-психическим стрессом. На основе анализа современных исследований показано, что регулярное выполнение специально подобранных упражнений – вводной гимнастики, физкультурных пауз и минуток, включая комплексы в положении сидя – способствует улучшению кровообращения, восстановлению внимания, снижению уровня тревожности и предотвращению профессиональных заболеваний опорно-двигательного аппарата и зрительной системы.

Ключевые слова: производственная гимнастика, активный отдых, умственный труд, офисные работники, работоспособность, профилактика утомления, здоровье работников, научная организация труда.

В современном мире становится всё больше профессий связанных с сидячей работой: программисты, бухгалтеры, диспетчеры, учителя, менеджеры – все они проводят по 6–10 часов в день перед компьютером. При этом мало кто задумывается, что статичная поза, отсутствие движения и постоянное зрительное и эмо-

циональное напряжение постепенно оказывают негативное влияние на состояние здоровья: возникает хроническая усталость, боль в шее и спине, снижается концентрация, растёт уровень тревожности.

Многочисленные исследования показывают, что люди, которые занимаются сидячей работой и не выполняют производственную гимнастику значительно чаще утомлены, подвержены риску развития остеохондроза, зрительных нарушений, имеют повышенную тревожность и уровень стресса.

Данные факты подтверждают результаты опроса среди студентов и офисных работников:

– Как часто вы выполняете упражнения на рабочем месте или во время учёбы?

57% – никогда

31% – иногда (раз в неделю или реже)

12% – регулярно (ежедневно или через день)

– Испытываете ли вы усталость, боль в шее или спине после 3–4 часов сидячей работы?

26% – нет, подобных ощущений не возникает

74% – да, регулярно ощущаю дискомфорт

С научной точки зрения эффективность производственной гимнастики объясняется феноменом активного отдыха, открытым И.М. Сеченовым. Суть его заключается в том, что утомленные мышцы быстрее восстанавливаются не при полном покое, а работе других мышечных групп. Это особенно актуально в условиях умственного труда: переход с когнитивной нагрузки на физическую способствует перераспределению нервных импульсов, снижению гиперактивности в префронтальной коре и нормализации тонуса вегетативной нервной системы.

Современные офисные профессии – бухгалтеры, программисты, менеджеры, преподаватели – относятся к категории труда с низкой двигательной активностью, но высокой нагрузкой на зрительную и центральную нервную си-

стему. При этом основные риски связаны с длительным нахождением в статичной позе, поверхностным дыханием, застойными явлениями в органах малого таза и шейно-грудном отделе позвоночника.

Даже микропаузы длительностью 20–30 секунд могут дать значимый эффект: простые движения – потягивания, вращения плечами, глубокий вдох с подъёмом рук – помогают снять локальное напряжение. Особенно полезны статические упражнения, выполняемые прямо на рабочем месте: напряжение мышц живота, ягодиц и спины без изменения позы способствует улучшению венозного оттока.

Гимнастика для глаз также должна быть неотъемлемой частью повседневного ритма: смена фокуса с близкого на дальний объект, частое моргание, круговые движения глазами – всё это предотвращает синдром «сухого глаза» и снижает риск зрительного переутомления.

Производственная гимнастика является важным аспектом поддержания своего здоровья. Она помогает быстрее восстанавливаться в перерывах между работой, снижает риск возникновения болезней от сидячего образа жизни и повысить работоспособность сотрудников. Поэтому её внедрение в рабочий процесс – это важный шаг к формированию рабочей среды, которая способствует успешной учебе или работе.

Важно подчеркнуть. Что производственная гимнастика не нуждается в специальном оборудовании или специальной подготовке. Все упражнения можно выполнять прямо на рабочем месте. Это делает её доступной для любого сотрудника. Даже несколько минут, потраченные на простые движения, способны значительно снизить утомление, улучшить самочувствие и вернуть концентрацию

Также стоит обратить внимание, что именно регулярная производственная гимнастика оказывает наибольшую пользу, так как эпизодическое выполнение упражнений может временно снять напряжение, но только систематическое включение физкультминуток позволит закрепить устойчивый оздоровительный эффект.

Многие студенты и офисные сотрудники осознают пользу производственной гимнастики, однако, не всегда находят в себе силы регулярно заниматься спортом. Это говорит о необходимости работодателю не только донести информацию, но и встроить разнообразные и простые упражнения в повседневный ритм.

Однако рассчитывать только на личную инициативу работников или студентов недостаточно. Эффективное внедрение производственной гимнастики требует поддержки со стороны работодателей и вузов. Уже сегодня передовые компании и учебные заведения включают короткие физкультурные паузы в расписание совещаний, устанавливают напоминания в корпоративных мессенджерах и проводят еженедельные «офисные зарядки» под руководством инструктора.

Особенно перспективно использование цифровых технологий: мобильные приложения, интерактивные плакаты с QR-кодами, короткие видеоролики на внутренних порталах – всё это снижает барьер входа и делает гимнастику привычной частью рабочего дня. Важно, чтобы руководство не только разрешало такие перерывы, но и поощряло их, демонстрируя личный пример.

Когда забота о здоровье становится частью корпоративной или академической культуры, формируется устойчивая среда, в которой самодисциплина перестаёт быть подвигом, а превращается в естественную норму. Это особенно важно для молодёжи – именно в студенческие годы закладываются привычки, определяющие здоровье на десятилетия вперёд.

Практические рекомендации для внедрения производственной гимнастики на рабочем месте:

- выполняйте гимнастику каждые 1,5–2 часа работы;
- используйте упражнения, доступные прямо на рабочем месте: наклоны, повороты туловища;
- включайте гимнастику для глаз в повседневный ритм;
- не стремитесь к идеальной технике – начинайте с малого;
- устанавливайте напоминания с помощью гаджетов;

-
- применяйте статические упражнения: напряжение мышц спины, живота, ягодиц;
 - начинайте рабочий день с вводной гимнастики;
 - поймите, что важность представляет именно регулярность, а не продолжительность.

Проведенный анализ подтверждает, что регулярное выполнение гимнастики на работе повышает эффективность сотрудника или студента, практически не отвлекая от работы или учебы.

Производственная гимнастика обеспечивает физиологическую основу для умственной активности: улучшает кровообращение, снимает напряжение, восстанавливает концентрацию. Когда такие привычки укореняются благодаря самодисциплине, они становятся ресурсом продуктивности, а не «потерей времени». Поэтому вузы и работодатели должны создавать условия и культуру, поддерживающую отдых, – что бы формировать не только компетентных, но и здоровых, устойчивых, целеустремлённых специалистов.

Список литературы

1. Григорович Е.С. Производственная гимнастика для работников основных групп умственного труда / Е.С. Григорович, А.М. Трофименко, И.М. Малуха. – Минск: МГМИ, 2000. – 39 с.
2. Петрунина С.В. Основные аспекты производственной гимнастики / С.В. Петрунина, И.А. Кирюхина, С.М. Хабарова. – Пенза: Пензенский государственный университет, 2023. – 59 с.
3. Производственная гимнастика с учётом факторов трудового процесса: методические рекомендации / сост. С.В. Петрунина [и др.]. – М.: Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, 2017. – 248 с.
4. Производственная гимнастика для офисных работников (офисная гимнастика): учебно-методическое пособие. – Минск. – 18 с.
5. Виленский М.Я. Физическая культура работников умственного труда / М.Я. Виленский, В.И. Ильинич. – М.: Знание, 1987. – 48 с. EDN DIUYOV

6. Косилина Н.И. Гимнастика в режиме рабочего дня / Н.И. Косилина, С.П. Сидоров. – М.: Знание, 1988. – 32 с.
7. Асхамов А.А. Влияние занятий производственной гимнастикой на показатели физического развития и сердечно-сосудистой системы офисных сотрудников / А.А. Асхамов // Образование и саморазвитие. – 2014. – №2 (40). – С. 203–208. EDN SHODST