

SECTION 22.

PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL THERAPY

Коноваленко Оксана Костянтинівна

доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Харківський національний університет радіоелектроніки, Україна

Оршацька Наталя Володимирівна

ст. викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Харківський національний університет радіоелектроніки, Україна

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ В НАУКОВІЙ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРАЦІ РОБІТНИКІВ ІТ СФЕРИ

У сучасному світі робота в сфері інформаційних технологій (ІТ) вимагає тривалого сидіння за комп'ютером та великого обсягу роботи. Це може призводити до проблем із здоров'ям, такими як застійні явища та м'язеві напруження, що не є корисним для здоров'я будь-якої людини. Розглянемо важливість фізичних вправ для працівників ІТ сфери та надаємо рекомендації щодо включення регулярних фізичних вправ у робочий день [1].

Сучасний спосіб життя і робота в інформаційній технологічній сфері призвели до того, що більшість працівників ІТ проводить більшість свого робочого часу за комп'ютером у сидячому положенні. Це призвело до численних проблем із здоров'ям, які можуть виникнути через тривале сидіння. Давайте розглянемо вплив сидячої роботи на різні аспекти здоров'я.

Проблеми з м'язами і суглобами. Сидяча робота призводить до того, що багато м'язових груп не отримують достатнього фізичного навантаження. Особливо це стосується м'язів спини, шиї, плечей і спиць. Недостатнє розслаблення цих м'язів та їх надмірне напруження може призвести до м'язевих болей і дискомфорту. Це може призводити до таких проблем, як біль у спині, напруження в шиї та головний біль.

Проблеми зі здоров'ям спини. Однією з найпоширеніших проблем серед працівників ІТ є проблеми зі здоров'ям спини. Довготривале сидіння призводить до нездатності спини підтримувати правильну осанку. Це може призводити до деформацій хребта і розвитку різних захворювань спини, таких як сколіоз, остеохондроз, та інші.

Проблеми з обміном речовин і серцево-судинною системою. Сидяча робота також може негативно впливати на обмін речовин та серцево-судинну систему. Пасивність може призводити до збільшення маси тіла, збільшення ризику розвитку цукрового діабету, а також серцевих захворювань. Постійна сидяча робота може сприяти збільшенню рівня холестерину та артеріального тиску, що є факторами ризику для серцевих захворювань.

Вплив на психічне здоров'я. Сидяча робота може впливати не лише на фізичне, але й на психічне здоров'я. Відсутність фізичної активності та довготривала робота за комп'ютером можуть призводити до стресу, тривожності та погіршення настрою. Продовжена ізоляція від інших колег та недостатня можливість спілкування також можуть впливати на соціальне здоров'я працівників ІТ.

Сидяча робота не тільки призводить до м'язевих та суглобових проблем, але також може збільшувати ризик розвитку інших серйозних захворювань. Наприклад, тривала сидяча робота пов'язана з вищим ризиком розвитку діабету типу 2, ожиріння та

метаболического синдрома. Частіше сидіння також асоціюється із збільшеним ризиком розвитку деяких видів раку, особливо раку кишківника та раку молочної залози.

Для працівників ІТ сфери освіта щодо здорового способу життя та засобів попередження негативних наслідків сидячої роботи є надзвичайно важливою. Попереднє планування і знання про правильну організацію робочого місця можуть допомогти зменшити негативний вплив сидячої роботи на здоров'я.

Важливо враховувати, що кожна людина має свої особисті особливості і потреби. Тому рекомендації щодо фізичної активності та організації робочого місця можуть варіюватися для кожного працівника. Персональний підхід та індивідуальна консультація з лікарем або фахівцем з фізичної підготовки можуть допомогти кожному працівнику знайти найкращий спосіб підтримувати своє здоров'я.

Переваги фізичної активності для загального здоров'я. Фізична активність має безліч корисних впливів на організм. Вона підтримує оптимальну масу тіла, покращує роботу серцево-судинної системи, знижує ризик розвитку цукрового діабету та хронічних захворювань, таких як артрит. Регулярні фізичні вправи допомагають зміцнювати м'язи і кістки, підтримувати гнучкість суглобів та поліпшувати функцію легень.

Вплив фізичних вправ на продуктивність та творчість працівників ІТ. Фізична активність має безпосередній вплив на робочу продуктивність і творчість працівників ІТ. Регулярні фізичні вправи допомагають підтримувати високий рівень енергії та концентрації, що сприяє покращенню робочої продуктивності. Паузи на фізичні вправи можуть допомогти зняти стрес, поліпшити настрій та сприяти кращій концентрації на завданнях.

Зменшення стресу та підвищення психологічного комфорту завдяки фізичній активності. Фізичні вправи є ефективним способом зменшення стресу та поліпшення психологічного комфорту. Вони допомагають вивільнювати ендорфіни, які викликають почуття радості та релаксації. Це особливо важливо для працівників ІТ, які часто стикаються із стресом, тиском та великими обсягами роботи.

Усе це свідчить про важливість фізичних вправ для працівників ІТ сфери. Вони сприяють підтримці фізичного та психічного здоров'я, покращенню продуктивності та психологічного комфорту, що робить їх незамінним елементом робочого дня працівників у цій галузі.

Фізична активність може позитивно впливати на якість сну працівників ІТ сфери. Регулярні фізичні вправи сприяють поліпшенню структури сну, допомагаючи заснути швидше та спати глибше. Важливо зазначити, що збільшена активність може допомогти зняти стрес і тривожність, які часто супроводжують роботу в цій сфері.

Підтримка психологічного комфорту та підвищення робочого ентузіазму. Фізична активність також впливає на психологічний стан працівників. Регулярні фізичні вправи сприяють виділенню ендорфінів, які підвищують настрій та роблять працю більш приємною. Це може позитивно впливати на робочий ентузіазм та загальну мотивацію працювати ефективніше.

Сприяння творчості та інноваціям. Фізична активність може стати джерелом натхнення та творчості для працівників ІТ сфери. Під час фізичних вправ і тренувань люди часто знаходять нестандартні рішення для робочих завдань та проблем, що виникають на роботі. Паузи для фізичної активності можуть стати часом, коли виникають нові ідеї та розвиваються інновації.

Рекомендації щодо фізичних вправ в робочому середовищі. Для покращення здоров'я та загального самопочуття працівників ІТ сфери і зменшення негативного впливу сидячої роботи, важливо включати фізичну активність в робочий день.

Систематичні перерви та їх важливість. Важливо включати короткі перерви для фізичних вправ у робочий день. Рекомендується вставати зі стільця та робити фізичні

вправи кожні 30-60 хвилин. Це допомагає поліпшити кровообіг, підтримувати м'язи у тонусі та знизити навантаження на спину та шию.

Організація фізичних тренувань у робочому колективі. Спільні фізичні тренування або фітнес-паузи можуть стати частиною корпоративної культури компанії. Вони створюють сприятливу атмосферу для збереження здоров'я працівників та зміцнення командного духу. Разом із колегами ви можете провести тренування в робочому середовищі або відвідувати спортивні заходи поза робочим часом.

Світлова та звукова сигналізація для перерв. Для підтримки систематичних перерв та фізичних вправ в робочому середовищі, компанії можуть використовувати світлову та звукову сигналізацію. Наприклад, коли настає час для короткої паузи, співробітники отримують сигнал, що нагадує їм встати та виконати фізичні вправи.

Загальний підхід до фізичної активності в робочому середовищі може значно покращити здоров'я та самопочуття працівників ІТ сфери. Регулярні фізичні вправи та перерви сприяють збереженню фізичного та психологічного здоров'я та сприяють підвищенню продуктивності.

Для підтримки фізичної активності в робочому середовищі важливо використовувати ергономічне обладнання. Наприклад, столи з регульованою висотою дозволяють працівникам працювати як сидячи, так і стоячи, що допомагає зменшити тривале сидіння. Крім того, спеціальні крісла та стільці для вправ можуть бути встановлені для виконання фізичних вправ під час робочого дня.

Мотивація та підтримка колективу. Стимулювання фізичної активності в робочому колективі може сприяти більшій участі працівників. Командні виклики, конкурси на найкращого спортсмена або спільні фітнес-паузи можуть мотивувати колег на більш активний спосіб життя.

Персональні плани фізичної активності. Рекомендації щодо фізичної активності можуть бути більш ефективними, якщо кожен працівник розробляє свій власний персональний план фізичної активності. Цей план може враховувати індивідуальні потреби та обмеження кожного працівника, допомагаючи йому знайти найкращий спосіб підтримувати фізичне здоров'я під час робочого дня.

Обов'язкові фізичні перерви. Деякі компанії встановлюють обов'язкові фізичні перерви під час робочого дня. Це може бути короткі сеанси фізичних вправ або прогулянки на свіжому повітрі. Обов'язкові перерви допомагають забезпечити, що працівники не забувають про фізичну активність, і створюють атмосферу, де здоров'я і фізична активність важливі.

Практичні приклади фізичних вправ. Розглянемо деякі конкретні фізичні вправи, які можуть бути корисні для працівників ІТ сфери.

Ці вправи допоможуть розслабити м'язи, покращити кровообіг, підтримувати гнучкість і зняти стрес під час робочого дня.

Розслаблення шиї та плечей. Оберти голови. Повільно оберіть голову вліво і вправо, а потім вгору і вниз. Робіть це без надмірного напруження, тримаючи плечі рівно.

Оберти плечей. Повільно обертайте плечами вперед та назад, якщо відчуваєте напруження в плечах.

Вправи для осанки та спини. Розтяжка стоячи. Встаньте, ноги на ширині плечей. Підніміть руки вгору та розтягніться вгору. Під час розтяжки зверніть увагу на осанку, намагайтесь тримати спину рівною.

Сгинання назад. Сидячи на стільці, нахиляйте голову та верхню частину спини назад, деякий час підтримуючи це положення. Потім повертайтеся до початкового положення.

Йога та медитація. Уроки йоги. Йога може бути корисною для розслаблення м'язів, поліпшення гнучкості і зняття стресу. Ви можете використовувати короткі вправи йоги або навіть брати участь у онлайн-уроках йоги.

Короткі медитаційні паузи: Регулярні короткі медитаційні паузи допомагають зняти стрес, поліпшити концентрацію та зберегти психологічний комфорт.

Вправи для рук та зап'ястків. Згинання та розгинання зап'ястків: Сидячи за столом, покладіть обидві руки перед вами. Поступово згинайте і розгинайте зап'ястки, намагаючись зберігати руки у рівному положенні.

Кругові оберти кистями: Поверніть обидві кисті круговими рухами біля великого кола. Потім змініть напрямок руху. Це може допомогти покращити кровообіг у зап'ястках.

Вправи для ніг та кісток. Піднімання на носки: Сидячи на стільці, підніміть обидві ноги на носки і тримайте це положення протягом кількох секунд. Повторюйте це вправу кілька разів для підтримання кровообігу на ногах.

Згинання та розгинання колін. Сидячи на стільці, по черзі згинають та розгинають обидві ноги у колінах. Ця вправа допомагає розслабити м'язи бедер [2].

Висновки. У роботі було розглянуто важливість фізичних вправ для працівників ІТ сфери. Загалом, фізична активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, особливо для працівників ІТ сфери. Регулярні фізичні вправи та перерви можуть допомогти зберегти здоров'я та покращити якість роботи, зробивши робочий день більш комфортним і продуктивним.

Список використаних джерел:

1. Головченко Г.Т., Бондаренко Т.В. (2001) Формування особистості спеціаліста засобами фізичного виховання: Навчальний посібник – Харків, ІВМВ “ХК”. – С. 24-29.
2. Корінчик Л. (2004) Вплив фізичних навантажень на розумову і серцеву діяльність молоді // Спортивний вісник Придніпров'я: Науково -теоретичний журнал. - №7 — С. 147—149.