

УДК 615.825:331.4

Курносов Е.О.

студент 2 курса

Уфимский Университет Науки и Технологий

Стерлитамакский филиал

РБ, г. Стерлитамак

Шамсутдинов Ш.А., к.п.н

Доцент

СФ УУНУТ

Российская Федерация, г. Стерлитамак

**ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ОФИСНЫХ
РАБОТНИКОВ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.**

Аннотация: В статье рассматривается актуальная проблема роста профессионально-обусловленных заболеваний среди работников умственного труда. Ключевые слова: профессиональные заболевания, производственная физическая культура.

Kurnosov E.O.

Student

Shamsutdinov Sh.A.

teacher

Ufa University of Science and Technology

Sterlitamak branch

Russian Federation, Sterlitamak

**PREVENTION OF OCCUPATIONAL DISEASES IN OFFICE WORKERS IN
PHYSICAL EDUCATION.**

Annotation: The article discusses the current problem of the growth of occupational diseases among knowledge workers.

Keywords: occupational diseases, occupational physical education.

Современный офисный труд характеризуется высокой интеллектуальной нагрузкой при критически низкой физической активности. Гиподинамия, нерациональная организация рабочего места и постоянное зрительное напряжение формируют специфический комплекс проблем со здоровьем, который врачи часто называют «офисным синдромом». Своевременная профилактика — это не только залог сохранения здоровья сотрудника, но и способ повышения продуктивности компании в целом.

1. Эргономика рабочего места.

Правильная организация пространства это фундамент профилактики — заболеваний позвоночника и суставов. Регулировка высоты: Стул должен быть настроен так, чтобы стопы полностью стояли на полу, а колени были согнуты под углом 90. Поддержка поясницы: Спинка стула должна иметь анатомический изгиб, поддерживающий поясничный отдел позвоночника. Подлокотники: Они должны располагаться на уровне, позволяющем расслабить плечи и держать локти под углом 90°. Расстояние до экрана: Оптимально — 50-70 см (расстояние вытянутой руки). Уровень глаз: Верхний край монитора должен находиться на уровне глаз или чуть ниже. Это предотвращает избыточное напряжение мышц шеи. Освещение: Важно избегать бликов на экране. Свет должен падать сбоку, не ослепляя сотрудника и не создавая теней на рабочей поверхности.

2. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

Длительное сидение приводит к застойным явлениям в малом тазу и дегенеративным изменениям в позвоночнике (остеохондроз, грыжи). Статичная поза вредна, даже если она «правильная». Рекомендуется: менять положение тела каждые 15-20 минут. Микропаузы:

Каждые 45-60 минут необходимо вставать, чтобы пройтись по офису или сделать легкую разминку.

Несложный комплекс упражнений (занимает 3-5 минут): Для шеи: Мягкие наклоны головы в стороны и вперед (избегайте резких круговых вращений). Для грудного отдела: Сведение лопаток и потягивания руками вверх. Для кистей: Вращение лучезапястными суставами (профилактика туннельного синдрома).

3. Гигиена зрения и компьютерный зрительный синдром.

Постоянная фокусировка на близком расстоянии и синее излучение экранов вызывают сухость глаз, жжение и снижение остроты зрения. Правило «20-20-20» это международный стандарт профилактики зрительного утомления: каждые 20 минут делайте перерыв на 20 секунд, переводя взгляд на объект, находящийся на расстоянии 20 футов (около 6 метров).[1]

Дополнительные меры:

Увлажнение: Использование капель «искусственная слеза» при повышенной сухости воздуха в офисе.

Настройка яркости: Экран не должен светиться ярче, чем окружающее освещение. Рекомендуется использовать «Ночной режим» или фильтры синего цвета в вечернее время.

4. Профилактика гиподинамии и сердечно-сосудистых заболеваний.

Сидячий образ жизни — прямой путь к варикозному расширению вен, ожирению и гипертонии.

ВОЗ рекомендует минимум 150 минут умеренной аэробной активности в неделю. Для офисного работника это может быть:

Отказ от лифта в пользу лестницы.

Прогулка пешком до или после работы (минимум 30 минут).

Плавание, которое идеально разгружает позвоночник после рабочего дня.

5. Психогигиена и борьба со стрессом

Профессиональное выгорание и хронический стресс снижают иммунитет и провоцируют психосоматические заболевания. Тайм-менеджмент: Использование техники «Помодоро» (25 минут работы / 5 минут отдыха) помогает избежать переутомления. Разграничение сфер: важно не проверять рабочую почту в нерабочее время. Дыхательные практики: 23 минуты глубокого диафрагмального дыхания в моменты пиковой нагрузки помогают нормализовать пульс и давление.

6. Микроклимат и питание

Качество воздуха и режим питания напрямую влияют на когнитивные способности. Проветривание: высокая концентрация CO₂ в офисе вызывает сонливость и головную боль. Проветривать помещение нужно каждые 2 часа. Питьевой режим: офисные работники часто злоупотребляют кофе. Необходимо соблюдать баланс и выпивать 1.5–2 литра чистой воды в день. Здоровые перекусы: замените печенье и сладости на орехи, фрукты или йогурты, чтобы избежать резких скачков сахара в крови.

7. Производственная физическая культура (ПФК).

Включение элементов физической культуры непосредственно в рабочий процесс — это наиболее эффективный способ борьбы с «офисными» болезнями. ПФК делится на несколько форм, каждая из которых решает свои задачи.

Вводная гимнастика:

Проводится в течение 5-7 минут до начала работы. Она помогает организму быстрее перейти из состояния покоя в рабочее состояние, активизирует кровообращение и нервную систему.[3]

Упражнение: Энергичные потягивания, вращения плечами, легкие наклоны туловища.

Комплекс для «разгрузки» поясницы: Стоя, поставьте руки на пояс, сделайте медленные круговые движения тазом. Это снимает застой крови в органах малого таза.[2]

Упражнение для профилактики варикоза: Сидя или стоя, сделайте перекаты с пятки на носок 20-30 раз. Это активизирует «мышечный насос» голени.

8. Роль спорта в жизни офисного сотрудника.

Помимо офисной гимнастики, критически важна общая физическая подготовка (ОФП). Для людей с сидячей работой наиболее рекомендованы:

Плавание: Единственный вид нагрузки, где гравитация не давит на позвоночник, а мышцы спины укрепляются равномерно.

Йога и Пилатес: Акцент на растяжку и укрепление «кора» (мышц живота и спины), что помогает поддерживать правильную осанку без усилий.[4]

Скандинавская ходьба: Задействует до 90% мышц тела и эффективно сжигает калории, не перегружая суставы коленей.

Профилактика профессиональных заболеваний офисного персонала – это не разовое мероприятие, а образ жизни. Инвестиции времени в эргономику рабочего места и короткие перерывы на физическую активность окупаются сохранением здоровья на долгие годы. Ответственность за самочувствие лежит как на работодателе (создание условий), так и на самом сотруднике (соблюдение режима).

Таким образом, системный подход к эргономике рабочего места и регулярная физическая активность позволяют минимизировать риски развития «офисного синдрома» и сохранить высокую работоспособность.

Интеграция простых упражнений и правил психогигиены в повседневную рутину превращает профилактику в эффективный инструмент поддержания долголетия и профессионального благополучия.

Использованные источники:

1. American Academy of Ophthalmology (AAO). Computers, Digital Devices and Eye Strain. [Digital Source], 2023. (Материалы по правилу 20-20-20).
2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / В. А. Епифанов. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. –568 с.
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Раздел «Производственная физическая культура» [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/> (дата обращения: 11.01.2026).
4. Буркова, О. В. Пилатес – фитнес высшего класса / О. В. Буркова, Т. С. Лисицкая. – Москва : Центр полиграфических услуг «Радуга», 2005. – 208 с.