

*Чупрунов Артём Александрович, студент  
2 курс, направление «Прикладная информатика»  
Научный руководитель – Ш. А. Шамсутдинов,  
кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры физвоспитания*

*Стерлитамакский филиал  
Уфимского университета науки и технологий,  
Российская Федерация,  
Республика Башкортостан,  
г. Стерлитамак*

## **ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ МАЛОПОДВИЖНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

***Аннотация:** в статье рассматривается негативное воздействие сидячего образа жизни, сопутствующие ему заболевания и методы профилактики. Представлен список простых упражнений и методика занятий.*

***Ключевые слова:** профилактика, малоподвижный образ жизни, сидячий образ жизни, разминка.*

***Annotation:** the article examines the negative impact of a sedentary lifestyle, its accompanying diseases and methods of prevention. A list of simple exercises and methods of training are presented.*

***Key words:** prevention, sedentary lifestyle, warm-up.*

Малоподвижный, сидячий образ жизни опасен в любом возрасте. Нарушение осанки и кровообращения, снижение мышечного тонуса, раннее развитие шейного остеохондроза, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение и сахарный диабет –далеко не полный перечень заболеваний, к которым приводит «неподвижный» образ жизни. Тем не менее, последствия

малоподвижного, сидячего образа жизни можно как минимизировать, так и предотвратить вовсе, если следовать рекомендациям [1].

Сегодня большинство людей работают «сидя» – офисные работники, продавцы в супермаркетах и водители. Если вы большую часть времени проводите сидя или ведете малоподвижный образ жизни, то рекомендации ниже как раз для вас:

1. Повороты головы вниз-вверх, влево вправо и вращение головы по кругу.
2. Растягивание плеч и спины. Вращайте плечами и руками сначала по часовой стрелке, затем против. Повторите 4 раза.
3. Для разминки корпуса выполняйте наклоны, вращения корпусом и тазом.
4. Для разминки ног выполняйте приседания, выпады и суставную разминку.

При малоподвижном образе жизни физические упражнения особенно необходимы. Тренировки в зале требуют времени и денег, для пробежек нужны хорошие беговые кроссовки и выносливость, а для плавания – бассейн, купальник и шапочка. Но есть более доступный способ зарядиться энергией, улучшить настроение и повысить работоспособность. Речь идет об утренней зарядке. Она помогает нормализовать кровяное давление, укрепляет иммунитет и ускоряет обмен веществ [2].

Согласно исследованию, люди, которые выполняют упражнения в утренние часы, сбрасывают вес быстрее, чем те, кто начинает тренироваться после 15:00. Кроме того, они более активны в течение дня. Также умеренная физическая нагрузка в течение 30 минут в день значительно [снижает риск сердечно-сосудистых](#) заболеваний.

На работу старайтесь ходить пешком, хотя бы часть пути. Забудьте про лифты, используйте лестницы. Если есть возможность, регулярно посещайте тренажерный зал или бассейн. На данный момент предлагается огромное разнообразие различных тренировок – от групповой йоги до индивидуальных тренировок в спортивном зале [4].

Существует ряд других положительных эффектов физических

упражнений для поддержания психического здоровья:

1. Улучшение памяти. Благодаря эндорфинам, выделяющимся в организме, и действию нервной системы, которое стимулирует рост новых клеток мозга, повышается функция запоминания и концентрация внимания.
2. Уверенность в себе. Если упражнения со временем становятся привычкой, это может повысить вашу самооценку; вы будете чувствовать себя более комфортно в своем теле.
3. Качественный сон. Хороший сон способствует улучшению концентрации и продуктивности Сон важен для различных видов мозговой деятельности, включающих в себя познание, концентрацию, производительность и продуктивность. А недостаток сна может их ухудшить. В качестве хорошего примера выступает исследование деятельности медицинских интернов
4. Повышение энергии. Увеличение сердечного ритма во время физических упражнений обеспечит вам хорошую форму, силу и энергию.
5. Укрепление иммунитета. Регулярные физические упражнения улучшают вашу иммунную систему, уменьшая стресс и снижая секрецию кортизола, который нарушает иммунный ответ организма.
6. Психологическая устойчивость. Физические упражнения помогут вам лучше справиться с психическими и эмоциональными жизненными проблемами, вместо алкоголя, наркотиков или других негативным действий, которые только ухудшают состояние[3].

Работа в офисе характеризуется отсутствием подвижности, поэтому каждому офисному работнику необходима зарядка. Вместо очередной компьютерной игры во время перерыва лучше отвлечься на несколько физических упражнений для снижения утомления, восстановления работоспособности и психоэмоционального равновесия. Методика частоты и длительности занятий может быть такой:

- длительность – 5-7 минут;

- периодичность – через 2-2,5 часа после начала рабочего дня и после обеда;
- регулярность – 2-3 раза в зависимости от утомления сотрудника.

Введение регулярной разминки на рабочем месте может существенно улучшить общее физическое и эмоциональное состояние человека, делая работу более продуктивной и приятной. Забота о своем здоровье должна стать неотъемлемой частью нашей повседневной жизни.

#### **Использованная литература источники:**

1. Какие упражнения выполнять при сидячей работе. URL: <https://fitlime.ru/kakie-uprazhneniya-vypolnyat-pri-sidyachej-rabote> (дата обращения 22.01.2024 года).
2. Major Clinic. Болезни сидячего образа жизни. URL: <https://www.major-clinic.ru/news/opinions/sidyachiy-obraz-zhizni> (дата обращения 22.01.2024 года).
3. Влияние физических упражнений на психическое здоровье и психику. URL: <https://rushoros.ru/blog/polezno-znat/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-psikhicheskoe-zdorove-i-psikhiku/> (дата обращения 22.01.2024 года).
4. Зарядка в офисе. URL: <https://www.omegasport.ru/pages/zaryadka-v-ofise-kak-razmyatsya-na-rabochem-meste.html> (дата обращения 22.01.2024 года).