

Старков Сергей Владимирович,

студент магистратуры,

ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»,

г. Тольятти, Самарская область, Россия

ВЛИЯНИЕ СИДЯЧЕЙ РАБОТЫ НА ЗДОРОВЬЕ ОФИСНОГО РАБОТНИКА

По специальности «Домоведение» (специализация «Управление делами офиса и дома») учебные заведения готовят следующих специалистов: офис-менеджер, секретарь, администратор. Выполнение служебных обязанностей по данным профессиям подразумевает, в основном, сидячую работу, работу за компьютером, с документами, клиентами. В данной статье предлагается проанализировать условия труда офисного работника и разработать рекомендации по снижению негативного влияния сидячей работы на здоровье. Исследование проведено с помощью студентов Поволжского государственного университета сервиса, г. Тольятти (далее по тексту – ПВГУС).

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студент офисный работник.

Sergey V Starkov,

master's student,

FSEI HE «Togliatti state University»

Tolyatti, the Samara region, Russia

IMPACT OF SEDENTARY WORK ON THE OFFICE WORKER'S HEALTH

According to main subject «Home Economics» (specialization «Management of the office and home affairs») educational institutions train following specialists: office - manager, secretary and administrator. The performance of official duties of these occupations involves mostly sedentary work, computer work, work with documents and clients. This article considers analyzing clerks' work conditions and the development of recommendations on reducing sedentary work's negative impact on health. The research was made with the help of students of the Volga Region State University of Service, Samara (hereinafter – VRSUS).

Keywords: healthy lifestyle, student, office worker.

По подсчетам, количество людей в России, работающих в офисе и обратившихся к врачам с самыми разными жалобами, составляет около 470 тысяч человек [3]. С каждым годом эта цифра увеличивается.

На здоровье офисного работника в процессе трудовой деятельности влияет огромное количество негативных факторов; и одним из наиболее существенных из них является соблюдение рабочей позы в положении сидя в течение длительного периода времени.

По данной проблеме проведено достаточное количество исследований. Однако, несмотря на всю разработанность проблемы, ей не уделяется должного внимания, и в организациях не проводятся эффективные мероприятия по улучшению и сохранению здоровья офисного работника.

Сидячая работа в одном и том же положении в течение многих часов подряд вызывает ощущение тяжести в онемевших плечах, шее и спине, эмоциональный спад, головные боли, расстройства кровообращения и состояние общего дискомфорта. В худшем случае чувство дискомфорта переходит в периодические боли в позвоночнике и ногах. Со временем у офисного работника могут появиться и более серьезные проблемы со здоровьем, вызванные постоянным сидячим положением и гиподинамией: сколиоз, остеохондроз, геморрой, лишний вес, заболевания, вызываемые слабостью мышц и застоем крови в органах малого таза, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, гастрит, заболевания лёгких, синдром напряженной шеи, туннельный синдром (защемление срединного нерва в запястном канале) и т.д. [1]. Указанные заболевания оказывают существенное влияние на работоспособность человека и, в конечном итоге, могут привести к инвалидности и потере трудоспособности.

Опросы среди людей, работающих в офисе за компьютером, показали, что лишь 17% из них не имеют болезней, связанных с сидячей работой. У оставшихся 83% наблюдались проблемы со здоровьем. Около 50% испытывали различные боли в шее и спине, нарушение зрения и дискомфорт при сидении. Более 27% отметили головные боли и чрезмерные психические нагрузки [1].

Сидячая продолжительная работа вредна человеку вообще. Длительное пребывание в одной и той же позе заставляет мышцы работать непрерывно без отдыха. При этом в них накапливаются продукты распада, вызывающие болезненные ощущения, а также начинаются метаболические процессы, приводящие к заболеваниям.

Остеохондроз – самое частое заболевание офисных работников. Боли в спине и шее наблюдаются примерно у 30% всех офисных работников в той или иной степени. Неприятные симптомы могут приходить неожиданно и также неожиданно исчезать [1].

Для анализа влияния сидячей работы на здоровье человека был проведён социологический опрос среди студентов ПВГУС очной формы обучения. Студентам в количестве 60 человек (из них 44 человека женского пола и 16 – мужского) было предложено ответить на ряд вопросов:

1. Испытываете ли вы какие-либо изменения в состоянии здоровья, связанные с длительной работой в сидячем положении (в том числе сидя на учебных занятиях)?

Результаты опроса студентов ПВГУС показали, что только 37% опрошенных не испытывают изменений в состоянии здоровья, связанных с длительной работой в сидячем положении, а 63% респондентов ощущают негативное влияние сидячей работы на их здоровье.

Наиболее часто отмечают:

- боли в спине, шее, плечах (71%);
- ухудшение настроения, нервные и психические расстройства, связанные с длительным пребыванием в положении сидя (47%);
- головные боли (40%);
- ухудшение зрения (26%);
- боли в ногах (13%).

Боли в области сердца, изменение артериального давления и прочие заболевания сердечно-сосудистой системы не отметил никто.

Физические упражнения, т. е. разминку, во время отдыха при длительной сидячей работе выполняют лишь 27% опрошенных студентов ПВГУС, а 60% и 13% соответственно иногда и вообще не выполняют.

2. На вопрос «Хотели бы вы, чтобы в организации, в которой вы будете работать (или работаете) была организована комната отдыха с тренажёрами (мини-спорт зал) и посещали бы вы её?», – опрошенные студенты практически единогласно ответили «Да» (93%), и только несколько человек ответили отрицательно (7%).

Рекомендации.

Для уменьшения негативного влияния сидячей работы в течение длительного периода времени, а также сохранения и улучшения здоровья офисного работника необходимо выполнять следующие мероприятия:

1. Правильно организовать своё рабочее место: сидение кресла должно быть достаточно жёстким, а спинка должна иметь изгиб в области поясницы. Постоянно следить за осанкой, чаще разминаться и менять положение каждые 20-30 минут.

2. Регулярно делать перерывы на отдых и выполнять несложные физические упражнения, так как основным средством профилактики и лечения профессиональных заболеваний офисных работников является производственная гимнастика.

Например, разминать ноги можно прямо сидя за столом – просто нужно натягивать носки на себя и обратно, затем немного вращать их вправо и влево.

Простое упражнение для разминки спины и поясницы: если кресло крутящееся, необходимо сесть перед столом, оторвать ноги от пола, взяться за столешницу и поворачивать таз вместе со стулом – то влево, то вправо (корпус при этом остается неподвижен). Для разминки шеи подойдут обыкновенные вращения и наклоны головы [3].

3. Отказаться от пользования лифтом. Подъёмы по лестнице являются хорошей разминкой для мышц.

4. Потратить оставшееся от обеденного перерыва время на небольшую прогулку по улице. Это поможет приобрести лёгкость во всем организме, улучшит пищеварение и поднимет настроение.

5. Регулярно заниматься спортом. Традиционно в США медики рекомендуют людям, ведущим малоподвижный образ жизни, 5 раз в неделю хотя бы полчаса заниматься спортом.

6. Производить, если это возможно, часть рабочих действий не сидя, а стоя. К такому решению пришли учёные из Университета Миссури. Они, например, предлагают отказаться от письменного стола и пользоваться конторкой, за которой можно заполнять документы стоя [4].

7. Работодателям организовать на своих предприятиях комнаты отдыха для работников. У крупных компаний на Западе имеются свои релакс-центры или спортивные залы, в которых сотрудники, измученные «неподвижным» трудом, во время небольших перерывов в течение рабочего дня могут быстро восстановить двигательную активность.

Анализ научной литературы показал, что длительное пребывание в сидячем положении вредит здоровью и вызывает ряд серьёзных заболеваний.

В результате проведения социологического опроса определено, что большинство студентов ПВГУС (почти $\frac{2}{3}$ от всего числа опрошенных) испытывают существенное негативное влияние сидячей работы в течение длительного периода времени на их здоровье. Они отмечают боли в спине, плечах и шее, искривление позвоночника, нервно-психические расстройства, упадок настроения и головные боли.

В ходе изучения проблемы разработан ряд эффективных мероприятий по снижению негативного влияния сидячей работы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Артамонова В.Г., Михин Н.А. Профессиональные болезни: учебник. 4-е издание: перер. и доп. – М.: Медицина, 2004. – 480 с.*
- 2. Веленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. – М.: Знание, 2000. – 236 с.*

3. Туманян Г.С. *Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов вузов.* – М.: Академия, 2009. – 336 с.
4. *Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича.* – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.