ВИРОБНИЧА ГІМНАСТИКА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ІНСТРУМЕНТ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У ПРАЦІВНИКІВ ОНЛАЙН-ФОРМАТУ

Ільїнська О. І., Домбровський В. Ю.
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», м. Харків

В умовах стрімкого зростання віддаленої зайнятості, особливо після пандемії COVID-19, все більше фахівців працюють в онлайн-форматі, проводячи за комп'ютером від 6 до 12 годин на добу. За даними дослідження World Health Organization (2021), малорухливий спосіб життя підвищує ризик серцево-судинних захворювань, порушень опорно-рухового апарату, погіршення зору та розвитку тривожних розладів. Проблема профілактики професійних захворювань в умовах дистанційного режиму набуває особливого значення.

Найбільш доступним, малозатратним і ефективним способом профілактики та корекції негативних наслідків тривалого статичного навантаження є виробнича гімнастика. Цей метод легко адаптується до умов дистанційної роботи та не потребує спеціального обладнання чи виділеного приміщення. Регулярне виконання коротких комплексів вправ знижує м'язову напругу, покращує кровообіг, підвищує психоемоційний фон і загальну працездатність. Переваги виробничої гімнастики для онлайн-працівників: доступність (не потребує обладнання та значних витрат часу), простота інтеграції в робочий графік (комплекси з 5–7 хвилин), позитивний вплив на опорно-руховий апарат, серцево-судинну систему та психоемоційний стан, можливість організації корпоративних онлайн-зарядок. Недоліки: потребує самодисципліни та регулярності, низький рівень мотивації у персоналу без зовнішнього контролю, обмежена дія: не замінює повноцінну фізичну активність поза робочим часом.

Напрями вправ виробничої гімнастики для працівників за комп'ютером: вправи для очей: гімнастика за методикою Bates або Palming, фокусування погляду на віддалених об'єктах; вправи для шиї та плечового пояса; вправи для спини та попереку; вправи для рук і кистей: обертання зап'ястями, стискання-розтискання пальців; дихальні вправи: техніки дихальної релаксації, чергування глибоких вдихів і повільних видихів.

Виробнича гімнастика залишається найбільш доступним, універсальним і практично реалізованим методом профілактики професійних захворювань в умовах онлайн-роботи. Запровадження систематичних онлайн-комплексів фізкультпауз дозволить знизити ризики професійних захворювань, підвищити працездатність і покращити якість життя працівників. Для досягнення сталого ефекту необхідний розвиток корпоративних програм та підвищення мотивації персоналу.

Література:

1. World Health Organization. (2021). Physical activity factsheets for the 28 European Union Member States of the WHO European Region.

2. Cheung, D. S. K., et al. (2022). Effects of workplace physical activity interventions on musculoskeletal disorders in sedentary workers. IJERPH, 19(4), 2260.

3. Andersen, L. L., et al. (2020). Effectiveness of physical exercise interventions on work-related outcomes in office workers. Journal of Occupational Health, 62(1), e12170.