

дальнейшем на физическую подготовку (ловкость, скорость, силу, выносливость) людей, занимающихся спортом.

#### *Список литературы*

1. Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта. – М., 2009. – 278 с.
2. Глотова, Г.А. Актуальные проблемы клинической психологии в современном здравоохранении – М., 2004. – 368 с.
3. Кукушкин, В.В. Все о спорте: справочник. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 503 с.

**Давыдова А.М., Сапегина Т.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

#### **Физическая культура и спорт в повседневной жизни и профессиональной деятельности экономистов**

Во время учебы в университете у студентов есть возможность заниматься физическими упражнениями во время занятий прикладной физической культурой, но с началом трудовой деятельности возможность заниматься спортом уменьшается. Это объясняется плотным рабочим графиком, нежеланием человека прикладывать физические усилия, благодаря научно-техническому прогрессу. До работы и учебы можно добраться сидя в метро или автомобиле, многие хобби не предусматривают физической активности, чтобы пообщаться с друзьями или посетить какую-либо встречу, мероприятие, необязательно вставать из-за компьютера: для этого существуют электронные почтовые ящики, социальные сети и площадки для прямых трансляций, чтобы транслировать мероприятия в онлайн-режиме.

Большую часть своего восьмичасового рабочего дня специалисты в сфере экономики и управления проводят в сидячем положении за бумагами или компьютером, обеспечивая себе плохое самочувствие, боли и усталость в краткосрочной перспективе, и целый букет заболеваний в долгосрочной. Отсутствие должного уровня физической нагрузки приводит к серьёзным последствиям: двойная нагрузка на позвоночник, снижение кровотока в мозг,

заболевания сердечнососудистой системы, избыточный вес, остеопороз, психические заболевания, проблемы со сном и т.д. [2].

Ослабить или даже избежать данных негативных последствий помогает физическая активность, так что специалистам, чей рабочий день проходит сидя за рабочим столом, в том числе работникам в сфере экономики и управления, необходимо заниматься физической активностью, ради сохранения здоровья. Физическая активность – это не обязательно работа в спортзале, ежедневные пробежки или йога – некоторые упражнения можно выполнять прямо на рабочем месте, их смысл заключается в разгоне кровотока и минимальной мышечной активности.

Разминка на рабочем месте – это лишь самая минимальная поддержка нормального состояния организма, своеобразная отдушина, которая не может в полной мере способствовать поддержанию здоровья. В течение дня можно использовать небольшие хитрости, которые не отберут много сил и времени, но обеспечат дополнительную физическую нагрузку организму. Необходимо перестать использовать лифты и подниматься пешком по ступенькам, по возможности добираться до мест назначения пешком или на велосипеде. Во время обеденного перерыва сделать несколько физических упражнений, к тому же важно правильно сидеть за рабочим столом, не горбиться и не «прилипнуть» к экрану компьютера, что уменьшит нагрузку на позвоночник и сэкономит зрение.

Огромную пользу несёт короткая утренняя тренировка: повышает тонус мышц, насыщает кровь кислородом, повышает упругость сосудов, помогает замедлить процессы старения организма, усиливает выработку эндорфинов, нормализует метаболические процессы и т.д. Для достижения стойкого эффекта делать зарядку нужно регулярно, в одно и то же время. Идеальная утренняя тренировка должна состоять из суставной разминки, аэробной нагрузки и короткой силовой тренировки [3].

Современный рынок труда испытывает перенасыщение предложениями трудовой силы во многих сферах, так что от специалистов требуется высокая

конкурентоспособность, которая помимо профессиональных знаний и умений обеспечивается набором личностных характеристик, позволяющих плодотворно выполнять трудовые функции, причем многие из них могут быть улучшены посредством занятий разными видами физических нагрузок.

В целом активный образ жизни положительно влияет на работоспособность мозга и способствует улучшению памяти. Люди, которые ведут активный образ жизни, имеют более высокое интеллектуальное развитие. Интересно, что анаэробные тренировки приводят к увеличению размеров гипоталамуса и коры головного мозга, которые ответственны за память и способность к обучению.

Физические тренировки учат человека ставить цели и достигать их, укрепляют самодисциплину. Групповые виды спорта учат человека слаженно работать в коллективе и решать спорные моменты без агрессии. Любые физические нагрузки помогают противостоять депрессиям, благодаря выработке серотонина и дофамина во время тренировок.

Немаловажную роль играет физическая активность в борьбе со стрессом. Работа в сфере экономики предполагает огромную ответственность, зачастую однообразную и сухую работу с цифрами и документами, из-за чего растёт уровень тревожности, появляется мышечное напряжение, головные боли и многие другие проблемы, порожденные стрессом на работе.

Стресс неизбежен, поэтому нужно уметь с ним бороться, и одним из самых доступных и эффективных способов является физическая активность, причем не играет большой роли, какая именно – групповые занятия йогой, вечерние пробежки или домашние тренировки. Основным фактором, влияющим на настроение – это выделение «гормона счастья», эндорфина, на его действии базируется борьба со стрессом. По большому счету, почти любой не экстремальный вид физической активности благоприятно сказывается на здоровье и самочувствии человека, вынужденного проводить большую часть своего времени сидя [1].

Стресс отрицательно влияет на остроту внимания, нарушает нормальную работу органов и систем, что может стать значительным препятствием в процессе трудовой деятельности. Среди негативных последствий стресса ухудшение выполнения поставленных задач, нарушение мыслительных функций, истощение, отсроченные психические реакции, в том числе посттравматическое стрессовое расстройство, нарушения психического здоровья и психологические проблемы. Стресс считается основным виновником в развитии психосоматических заболеваний. Как отмечают многие ученые, стресс – причина многих заболеваний, а, следовательно, он способен наносить ощутимый вред здоровью.

Необходимо формировать стрессоустойчивость. Стрессоустойчивость – не врожденное свойство организма, оно может формироваться правильным образом жизни, воспитанием и самовоспитанием и при активном занятии физической культурой. Таким образом, ключом к управлению стрессом является активное занятие физической культурой или спортом.

Подводя итог, можно с уверенностью заявить, что физическая активность играет крайне важную роль в процессе активной трудовой деятельности человека в сфере экономики и управления: она не только сохраняет его здоровье, компенсируя негативные последствия работы в сидячем положении, но и оказывает влияние на формирование профессионально значимых качеств.

#### *Список литературы*

1. Апалькова А.М., Польшинский В.В., Герасимова Н.А. Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса // Юный ученый. – 2018. – №2.
2. Юришева И.В. Профессия экономист: тяжелые трудовые будни или творческая работа // Экономика и время. – 2014. – №25.
3. Физическая культура (часть 1): учебное пособие для студентов вузов/ С.Ю. Иванова, Е.В. Сантеева, Ю.В. Гребенникова и др.; – Кемерово, 2016. – 154с.