

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ ГОСУДАРСТВЕННОГО ГРАЖДАНСКОГО СЛУЖАЩЕГО

МАЛИНОВСКАЯ Ольга Викторовна

старший преподаватель

Высшая школа физической культуры и безопасности жизнедеятельности
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

БАЛАКЕР Мария Александровна

студент

Дальневосточный институт управления – филиал ФГБОУ ВО «Российская академия
народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
г. Хабаровск, Россия

В статье рассматриваются вопросы значения физической культуры и спорта в жизни государственного служащего; влияние физической активности на здоровье, развитие, стрессоустойчивость и работоспособность. В статье также представлены рекомендации по организации занятий спортом в специализированных помещениях, физической активности в рабочей среде государственных учреждений, а также рекомендации по питанию.

Ключевые слова: физическая культура, спорт и здоровье, физическая активность, личностные качества, здоровье.

Физическая культура имеет особенно важное значение в жизни каждого человека, и для государственных гражданских служащих она особенно необходима. В современных условиях, где стресс и нагрузки на ум и тело становятся все больше, поддержание физической формы становится ключевым фактором для эффективной работы и успешной карьеры. Так же нужно взять в расчет, что большая часть государственных гражданских служащих проводит значительную часть рабочего дня, сидя за столом, что, несомненно, сказывается на их здоровье [1].

Государственные гражданские служащие работают в условиях высокой ответственности и постоянного напряжения. Им нужно быстро принимать верные решения, быть энергичными и способными выполнять свои обязанности на высоком уровне. Физическая активность помогает им поддерживать хорошую физическую форму, улучшает работоспособность и концентрацию внимания. Помимо этого, занимаясь спортом или фитнесом, государственные гражданские служащие смогут снять стресс после рабочего дня и сохранить позитивный настрой, так как после долгой умственной нагрузки, физическая нагрузка крайне необходима.

Регулярные занятия спортом способствуют не только поддержанию физической формы, но и так же повышению уровня энергии, снижению стресса, улучшению психологического состояния и развитию личностных качеств. Физическая активность помогает развивать такие качества, как целеустремленность, упорство, решительность, самостоятельность, силу воли, а также помогает достичь высокого уровня концентрированности внимания.

Первое, на что следует обратить внимание при занятии физической культурой для государственного гражданского служащего, это выбор подходящей формы активности. Оптимальным вариантом будет комбинированный подход, который включает как кардиотренировки (бег, плавание, езда на велосипеде), так и силовые тренировки (подтягивания, отжимания и др.). Такой комплекс может разнообразить тренировку и развить все основные группы мышц.

Кроме того, стоит обратить внимание на индивидуальные особенности организма. Учитывая возраст и физическую подготовку, можно составить оптимальную программу тренировок. Например, для молодых служащих, активных тренировок будет достаточно 2-3 раза в неделю по 60 минут, а для людей пожилого

возраста можно рекомендовать более спокойный режим с упором на гибкость и растяжку.

Также важным аспектом является правильное выполнение упражнений. Государственные служащие проводят большую часть времени за столом, что может привести к проблемам со спиной и осанкой. Поэтому особое внимание следует уделить тренировке мышц спины. Такие упражнения, как подтягивания на перекладине, планка или выпады с гантелями, помогут укрепить эти группы мышц.

Для государственного служащего также важно не забывать о регулярном проветривании помещения и выходе на свежий воздух. Длительное время, проведенное в закрытом помещении, может негативно сказываться на общем самочувствии и работоспособности. Поэтому при возможности стоит делать короткие перерывы и проводить их на открытом воздухе.

Государственные гражданские служащие, как правило, имеют сидячую работу, что требует меньшего количества калорий, чем активный образ жизни. Поэтому следует уделить внимание качеству и разнообразию пищи. Оптимальным вариантом будет богатая белками диета с большим количеством свежих фруктов и овощей.

Работа государственного гражданского служащего непосредственно связана с компьютером и большим количеством бумажных документов. Поэтому, помимо всего вышесказанного, также важно уделить внимание зрительной гимнастике. Несложные упражнения, направленные на снятие утомления и профилактику близорукости-вот, в чем заключается зрительная гимнастика, направленная на снятие напряжения с глаз. Начать можно с базовых упражнений:

1. и. п. – сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть глаза 3-5 сек., повторить 6-8 раз. Данное упражнение укрепляет мышцы век. Способствует кровообращению и расслаблению мышц глаз.

2. и. п. – стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 сек. Поставить палец правой руки на

средней линии лица на расстоянии 25-30 см. от глаза, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек. Опустить руки. Повторить 10-12 раз. Упражнение снимает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

3. и. п. – сидя. Быстро моргать в течение 1-2 минут. Способствует улучшению кровообращения.

4. и. п. – стоя. Вытянуть руки вперед, смотреть на палец вытянутой руки, положенной на средней линии лица, медленно приближать палец, не отводя от него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз. Облегчает работу на близком расстоянии.

5. и. п. – сидя. Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений указательного пальца. Повторять в течение 1 минуты. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

Однако не всегда у государственных гражданских служащих есть достаточное количество времени для занятия спортом или походов в тренажерный зал. Поэтому важно научиться интегрировать физическую активность в свой обычный рабочий день. Например, это могут быть простые упражнения на рабочем месте или прогулки во время рабочего перерыва. Возможностей достаточно. Важно понять, что регулярные физические тренировки, пусть даже и небольшие, помогают не только поддерживать физическую форму, но и повышает общий тонус организма, укрепляют иммунную систему и улучшают самочувствие.

Подводя итог, могу сказать, что, осознавая значимость физической культуры в своей жизни, государственные гражданские служащие могут достичь более высоких результатов в профессиональной деятельности. Регулярные тренировки помогут поддерживать здоровье. Физическая активность помогает стать более эффективным и успешным в выполнении каких-либо задач, а также сохранить здоровье и хорошую работоспособность на протяжении всего рабочего дня.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Састамойнен Т.В.* Проблема оздоровления человека в XXI веке // Актуальные проблемы здоровья и физической культуры. – 2014. – № 1. – С. 11-14.
2. *Саятина С.Г.* Актуальные проблемы исследований в области физической культуры и спорта // Форум молодых ученых / РЭУ им. Г.В. Плеханова, Кемеровский институт (филиал). – Кемерово, 2017. – С. 162-167.
3. *Хасанов Р.А., Шойикулов Ш.Н.* Физическая культура как часть общей культуры общества // Вестник науки и образования. – 2021. – № 15(118). – Часть 2. – С. 25-28.

PHYSICAL EDUCATION IN THE LIFE OF A STATE CIVIL SERVANT

MALINOVSKAYA Olga Viktorovna

Senior Lecturer

Higher School of Physical Culture and Life Safety

Pacific State University

Khabarovsk, Russia

BALAKER Maria Aleksandrovna

student

Far Eastern Institute of Management branch of RANEPА

Khabarovsk, Russia

The article discusses the importance of physical culture and sports in the life of a civil servant; the impact of physical activity on health, development, stress resistance and performance. The article also provides recommendations for organizing sports in specialized premises, physical activity in the working environment of government institutions, as well as nutritional recommendations.

Keywords: physical culture, sports and health, physical activity, personal qualities, health.