

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ БАНКОВСКОГО РАБОТНИКА

Э.В. Мануйленко, Е.В. Нечаева

*Ростовский государственный экономический университет, Российская Федерация*  
e-mail: manele2010@yandex.ru

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются современные аспекты влияния физической культуры на деятельность сотрудников банковской сферы. Рассмотрены основные исследования, направленные на выявление влияние физической активности на мыслительные процессы. На конкретных примерах больших корпораций проанализирована роль руководства и организации в увеличении уровня вовлеченности сотрудников в спорт.

**Ключевые слова:** физическая культура, физические упражнения, физическая активность, спорт, банковский работник.

### THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION ON THE PROFESSIONAL PERFORMANCE OF A BANK EMPLOYEE

Е.В. Manuilenko, Е.В. Nechaeva

*Rostov State University of Economics, Russian Federation*

**Abstract.** This article examines contemporary aspects of the influence of physical education on the performance of banking employees. Key studies aimed at identifying the impact of physical activity on mental processes are reviewed. Using specific examples from large corporations, the role of management and organization in increasing employee engagement in sports is analyzed.

**Keywords:** physical education, exercise, physical activity, sports, bank employee.

Существующие в современном мире условия социально-политического развития, связанные со спецификой формирования как экономических, так и культурных процессов, способствуют модернизации основ общественной жизни и ценностных ориентаций личности. Банковская деятельность непосредственно предполагает процесс регулярного взаимодействия с представителями различных социальных групп. В связи с этим, сотрудник банковской структуры обязан проявлять не только высокий уровень компетентности и профессионализма, но и обладать способностью контроля за своими эмоциями, чувствами, а также быть способным к стрессоустойчивости и абстрагирования от личных проблем с целью эффективного исполнения своих непосредственных обязанностей.

Современная банковская среда заявляет высокие требования к своим сотрудникам: в условиях новых вызовов они ежедневно сталкиваются с большой нагрузкой, не только интеллектуальной, но и эмоциональной, так как работают в условиях четкого регламента и высокой ответственности, побочным негативным эффектом является ограниченная физическая активность [3]. Все это приводит к росту общей утомляемости, ухудшению состояния физических показателей и стрессу, что сказывается на уровне работоспособности работников банка.

Профессия банковского служащего сопряжена с рядом особенностей профессиональной деятельности, так работа в финансово-кредитном учреждении требует постоянной концентрации внимания и способности быстро адаптироваться в вечно изменяющихся условиях. Постоянная работы с клиентами, взаимодействие с финансовыми рисками и высокие требования к личности самого сотрудника формируют психоэмоциональное напряжение, оказывающее огромное влияние на деятельность и здоровье банковских сотрудников. Можно заключить, что банковская сфера деятельности, а прежде всего сотрудники, предрасположены к стрессу и профессиональному выгоранию, особенно в отсутствии условий для психологической и физической разгрузки.

Преобладание сидячего образа труда, а соответственно и жизни при дефиците физической активности приводит к различным заболеваниям: гиподинамии, нарушению опорно-двигательного аппарата и ухудшению общего самочувствия служащих. Это формирует хронический

стресс, который в свою очередь способен снижать мотивацию работников, поэтому все более высокое значение приобретает поддержка психофизического состояния банковских специалистов средствами физической культуры и формированием здорового образа жизни.

Регулярное выполнение незначительных, но эффективных упражнений и нагрузок способно оказать высокий уровень благотворного влияния на все системы организма человека, что особенно важно для укрепления здоровья работника банковской сферы. Так, стоит отметить, что определенные физические упражнения и методики способны улучшить осанку, что не только улучшает внешний вид и восприятие специалиста, но и влияет на анатомически необходимое расположение внутренних органов, сердечно-сосудистой, нервной системы, что содействует эффективному их функционированию. Это способствует повышению уровня работоспособности и снижению стресса, что является характерным явлением для деятельности в банковской сфере.

Влияние регулярной физической активности и разнообразных упражнений выражается в эффективности взаимной работы органов чувств и высшего отдела центральной нервной системы, принимающим от иных органов сигналы о работе. Активные физические нагрузки тщательно тренируют кору головного мозга, способную осуществлять центральное регулирование работы организма, что позже формирует гармонично развитую личность.

С помощью научных исследований множество раз был доказан факт снижения уровня стресса и усталости путем регулярных физических нагрузок [4]. Так, в 1987 году был проведен эксперимент, согласно которому, ученые в области физиологии доказали теорию наличия прямой взаимосвязи между физическими упражнениями и общим самочувствием, а также психологической стабильности и гармонии. Доказано, что физические нагрузки помогают снижать уровень тревожности и преодолевать различные страхи, а также психологические барьеры, возникающие в течение всего жизненного пути. Данный эксперимент способствовал выявлению роли физической активности как эффективности средства профилактики депрессивных расстройств. Проводимый опыт подтвердил возможность профилактики заболеваний нервно-мышечного напряжения и повышения частоты сердечных сокращений с помощью физической активности.

В настоящий момент, развитие здорового образа жизни и культуры физического здоровья приводит к повышению популярности данных направлений среди всех социальных групп населения. Так, по результатам опроса медиахолдинга Rambler&Co, проведённого с 13 по 20 февраля 2025 года, 34% россиян практически никогда не занимаются физической активностью в офисе (рисунок 1).

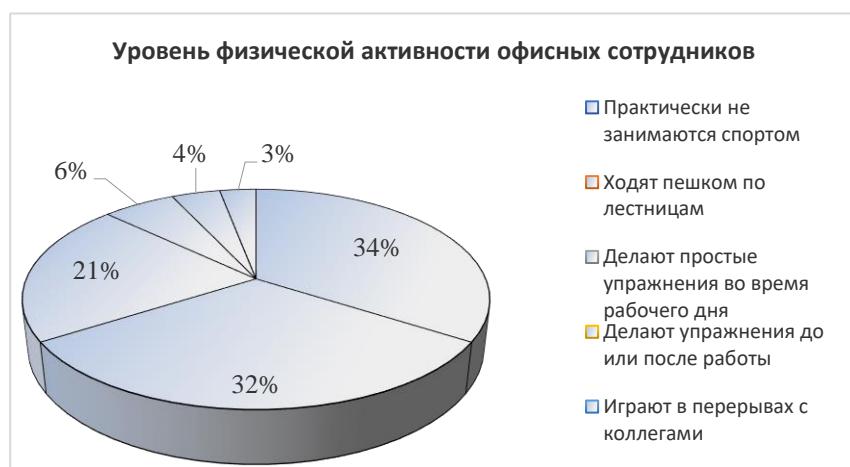


Рисунок 1 – Опрос уровня физической активности офисных сотрудников

Другие участники опроса находят комфортные для себя способы не терять форму:

- 32% предпочитают ходить пешком по лестницам вместо лифта;
- 21% стараются делать простые упражнения во время рабочего дня;
- 6% делают упражнения до или после работы прямо в офисе;
- 4% играют в перерывах с коллегами в кикер или настольный теннис;
- 3% входят в офисные спортивные команды и участвуют в корпоративных соревнованиях.

Главным препятствием для физической активности на работе 27 % назвали нехватку времени, ещё 25% указали на отсутствие спортивной инфраструктуры.

Большинство опрошенных (46%) рассказали, что в их офисе уже есть спортивная инфраструктура, например, спортзал или комната для йоги. При этом только 7% регулярно пользуются такими возможностями, а 9% делают это редко.

За последнее десятилетие был проведен ряд значительных фундаментальных исследований, направленных на определение влияния, оказываемого физическими нагрузками на когнитивные функции человека, а также производительность труда служащих определенных сфер. Так, например, Самарским государственным техническим университетом был проведен эксперимент: участники выполняли определенный комплекс физических нагрузок, после чего проходили тест на запоминание. Результаты были значительно выше, чем после опроса, проведенного в данном направлении без применения физических упражнений. Данный эксперимент наглядно подтвердил положительное воздействие физических испытаний и спорта на деятельность механизмов работы мозга и памяти.

Помимо этого, было проведено специфическое исследование, касающееся рассмотрения влияния упражнений и комплексных тренировок по различным направлениям спорта (выносливость, ловкость, аэробные, силовые) на когнитивные функции. В результате проведенных экспериментов, было выявлено, что упражнения аэробного характера оказывают ключевое влияние на стимулировании процессов нейрогенеза и улучшении памяти. Силовые тренировки, в свою очередь, являются эффективным средством развития исполнительных функций человеческого организма [1].

Существует также исследование, доказывающее важность и значимость перерывов в работе с использованием инструментов физической нагрузки. В результате эксперимента было установлено: проведение регулярной 10-минутной разминки в процессе умственной деятельности позволяет увеличить работоспособность и полученный результат на 10-12%, а 5-минутный перерыв способствует увеличению на 5-6%, особенно в перерывах между 4-5 первыми часами рабочего дня, когда активность начинает снижаться.

Однако любые физические нагрузки должны быть адекватными индивидуальным возможностям человека, его физическим возможностям и возрасту.

Большинство крупных корпораций по всему миру в настоящий момент активно внедряют физические нагрузки в обыденность своих сотрудников. Так, например, сотрудники офиса Google получают возможность бесплатного посещения фитнес-центров, спортивных площадок и иных комплексов, связанных со всесторонним развитием физического потенциала. Компания Apple разработала собственную программу поддержки здорового образа жизни «Apple Wellness», которая включает в себя бесплатное посещение не только спортивных центров и фитнес-клубов, но и различных тренингов, а также лекций, связанных с развитием здорового образа жизни. Крупная компания Microsoft активно развивает практику предоставления сотрудникам доступа к различным объектам спортивного сектора, обеспечивает наличие велосипедов и иных средств активности для разминок во время перерывов, а также организует спортивные турниры и командные сборы с целью укрепления командного духа и физического здоровья компании [2].

Уделяя 5-7 минут рабочего времени на выполнение базовых упражнений, можно активно развивать мышцы плеч, рук, шеи, головы, ног, что позволит улучшить самочувствие и продуктивность.

Базовой рекомендацией для всех работников офисной сферы является использование лестницы вместо лифта. Прохождение ежедневно нескольких этажей позволит проводить некие дополнительные тренировки, направленные на укрепление костно-мышечного аппарата, профилактику болезней сердечно-сосудистой системы и легких.

Стоит отметить, что руководство организации играет ключевую роль в формировании культуры здорового образа жизни на рабочем месте. Руководство организации может обеспечить финансовую составляющую данного вопроса: предоставлять различного рода финансирования с целью пропаганды здорового образа жизни. Например, оплата абонементов в различные фитнес-залы, предоставление квалифицированного персонала для проведения тренировок и мероприятий в спортивном секторе.

Также, организация может регулярно проводить различные форсайт-сессии и тренинги, связанные не только с практическим, но и теоретическим освоением здорового образа жизни сотрудниками. Оздоровительные мероприятия позволяют увеличить уровень осознанности и вовлеченности граждан не только в физическое воспитание, но и в корпоративную работу компании.

**Заключение.** Активная физическая деятельность и регулярные нагрузки обладают множеством положительных эффектов, оказывающих влияние на всестороннее развитие процессов организма. Физическая активность позволяет сформировать здоровый, крепкий иммунитет, способный справиться с большинством вирусов и инфекций, а также несклонный к заболеванию сердечно-сосудистой, нервной и легочной систем.

Регулярные физические упражнения влияют не только на физическое здоровье, но и на уровень самооценки, самоощущения личности. Работники, активно специализирующиеся на физические нагрузках, часто отличаются большей доброжелательностью и продуктивностью, выполняя задачи и цели за наименьшее количество времени. Мотивационные мероприятия и развитие стимулов работников различных сфер к занятию спортом позволит не только укрепить физический потенциал, но и развить мыслительные процессы, необходимые для успешной умственной деятельности.

#### **Литература**

1. Дмитриева, А.С. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов / А.С. Дмитриева, В.С. Рябова // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: электронный сборник статей по материалам XXII Международной студенческой научно-практической конференции, Новосибирск, 01–11 июня 2017 г. – Новосибирск: Изд-во: Ассоциация научных сотрудников «Сибирская академическая книга», 2017. – Том 11(22). – С. 297–303.
2. Павлова, Е.А. Роль физической культуры и спорта в становлении личности студентов – будущих госслужащих / Е. А. Павлова, Е. С. Айвазова // Научное сообщество студентов: Сборник материалов VI Международной студенческой научно-практической конференции в 2 томах, Чебоксары, 31 декабря 2015 г. – Чебоксары: Изд-во: ООО «Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс» – 2015. – С. 155–156.
3. Савко, Э. И. Здоровый образ жизни современной студенческой молодежи и профилактика вредных привычек / Э. И. Савко, С. В. Хожемпо // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: материалы всероссийской научно-практической конференции, Красноярск, 19 мая 2018 г. – Красноярск: Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2018. – С. 319–322.
4. Фроленков, В. Н. Физическая активность – важнейшая составляющая здоровья человека. // Наука-2020. – 2022. – №5 (59). – С.128–133.

УДК 796.01:612

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПИЛАТЕСА КАК СРЕДСТВА КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ И ПРОФИЛАКТИКИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**Т.Ю. Маскаева\*, Е.В. Жирнова\*\***

*\*Российский университет транспорта, Российская Федерация*

*\*\*Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана,  
Российская Федерация*

e-mail:mty777@yandex.ru

e-mail: elen-zhirnov@yandex.ru

**Аннотация.** Нарушения осанки и заболевания опорно-двигательного аппарата широко распространены среди студентов, особенно среди обучающихся в специальных медицинских группах по состоянию здоровья. Эти проблемы отрицательно влияют на физическую работоспособность, качество жизни и успешность обучения. Одним из эффективных средств профилактики и коррекции данных нарушений выступает методика пилатеса. Цель исследования: оценить эффективность пилатеса как средства коррекции осанки и профилактики опорно-двигательных