

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»  
<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 1 / 2025, Vol. 7, Iss. 1 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)

УДК 796.087



## Ходьба и упражнения как средство восстановления работоспособности специалистов экономического профиля

<sup>1</sup> Татаров В.Б., <sup>1,2</sup> Татарова С.Ю., <sup>2</sup> Витъко С.Ю., <sup>3</sup> Александрова Г.А.,  
<sup>1</sup> МИРЭА – Российский технологический университет,  
<sup>2</sup> Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова,  
<sup>3</sup> Московский политехнический университет

**Аннотация:** специалисты экономического профиля выполняют значительный объем работ, приводящий к различным деструктивным изменениям в организме и снижающих эффективность трудовой деятельности, соответственно сохранение здоровья и повышение эффективности трудовой деятельности было и остается актуальным.

Проблематика исследования заключается в различных функциях, выполняемых специалистами экономического профиля и графике работы.

Целью исследования является обоснование использование пеших прогулок как средства повышения эффективности трудовой деятельности и их оздоровительного воздействия.

Задачами исследования были следующими:

- анализ трудовой деятельности экономистов;
- анализ негативных факторов действующих на организм экономистов;
- анализ эффективности использования пеших прогулок с целью восстановления эффективности трудовой деятельности и оздоровительного воздействия.

Полученные результаты исследования могут быть использованы при организации трудовой деятельности экономистов.

**Ключевые слова:** экономисты, эффективность трудовой деятельности, пешие прогулки, парковая зона, психологическое восстановление

**Для цитирования:** Татаров В.Б., Татарова С.Ю., Витъко С.Ю., Александрова Г.А. Ходьба и упражнения как средство восстановления работоспособности специалистов экономического профиля // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 1. С. 207 – 212.

Поступила в редакцию: 19 октября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 21 декабря 2024 г.; Принята к публикации: 14 февраля 2025 г.

## Walking and exercises as a means of restoring the working capacity of economic specialists

<sup>1</sup> Tatarov V.B., <sup>1, 2</sup> Tatarova S.Yu., <sup>2</sup> Vitko S.Yu., <sup>3</sup> Alexandrova G.A.,

<sup>1</sup> MIREA – Russian Technological University,

<sup>2</sup> Plekhanov Russian University of Economics,

<sup>3</sup> Moscow Polytechnic University

**Abstract:** specialists in economics perform a significant amount of work, leading to various destructive changes in the body and reducing the effectiveness of work, respectively, maintaining health and improving the efficiency of work was and remains relevant.

The research concerns the various functions performed by economic specialists and the work schedule.

The purpose of the study is to substantiate the use of hiking trails as a means of increasing the efficiency of labor activity and their health-improving effects.

The objectives of the study were as follows:

- analysis of the labor activity of economists;
- analysis of negative factors affecting the body of economists;
- analysis of the effectiveness of using hiking in order to restore the effectiveness of work and health effects.

The obtained research results can be used in organizing the work of economists.

**Keywords:** economists, labor efficiency, hiking, park area, psychological recovery

**For citation:** Tatarov V.B., Tatarova S.Yu., Vitko S.Yu., Alexandrova G.A. Walking and exercises as a means of restoring the working capacity of economic specialists. *Review of Pedagogical Research*. 2025. 7 (1). P. 207 – 212.

The article was submitted: October 19, 2024; Approved after reviewing: December 21, 2024; Accepted for publication: February 14, 2025.

### Введение

В современной напряженной экономической среде профессионалы в области экономики часто сталкиваются со значительными умственными и физическими нагрузками. Длительная работа за компьютером, постоянное принятие решений и необходимость оставаться конкурентоспособными на динамично развивающемся рынке могут привести к эмоциональному выгоранию, снижению эффективности труда и ухудшению самочувствия. В условиях этих проблем поиск простых и эффективных способов восстановления и повышения работоспособности стало приоритетным. Одним из таких решений, являются ходьба и выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса и спины и шеи.

Доказано, что ходьба, являющаяся естественной и доступной формой физической активности, способствует улучшению физического здоровья, восстановления и повышения работоспособности, борьбы со стрессом. Для специалистов в области экономики, чья работа часто требует постоянной сосредоточенности, аналитического мышления и решения проблем, включение регулярных прогулок в их распорядок дня может послужить мощным средством восстановления работоспособности, развития творческих способностей и повышения общей эффективности работы.

### Материалы и методы исследований

Для выявления факторов, негативно влияющих на состояние здоровья были использованы методы анализа и обобщения данных авторов по направлению исследования. Так же были использованы методы беседы и опроса экономистов ряда московских предприятий. В исследовании приняли участие 10 женщин в возрасте от 30 до 50 лет работающих экономистами.

### Результаты и обсуждения

Работа экономистов разнообразна и зависит от области их специализации, сектора, в котором они работают, и конкретных целей их работодателя или клиентов. Специфика трудовой деятельности экономистов акцентируется на анализе того, как распределяются ресурсы, функционируют рынки и как политика влияет на экономические результаты [1, 9].

Экономисты используют эконометрические методы для проверки своих моделей и теорий на реальных данных. Это включает в себя регрессионный анализ, анализ временных рядов и другие статистические методы для оценки взаимосвязей между экономическими переменными. Они часто работают с большими массивами данных для обоснования своего анализа, для чего собирают данные из различных источников, таких как государственная статистика (например, Бюро статистики

стистики труда, бюро переписи населения), финансовые рынки, опросы или международные организации (например, Всемирный банк, МВФ).

Экономисты, работающие в центральных банках или министерствах финансов, анализируют политику, связанную с налогообложением, государственными расходами, процентными ставками и денежной массой. Они изучают, как эта политика влияет на инфляцию, безработицу, инвестиции и общий экономический рост [1, 9].

Некоторые экономисты специализируются на финансовых рынках, анализируя тенденции в акциях, облигациях, валютах и сырьевых товарах используют экономические показатели для прогнозирования движения рынка или оценки влияния глобальных событий (например, геополитических рисков, изменений процентных ставок) на финансовые рынки.

Экономисты помогают предприятиям предвидеть будущие экономические условия, которые могут повлиять на их деятельность, такие как изменения потребительского спроса, цен на сырье или нормативно-правовую базу.

В процессе трудовой деятельности специалисты экономического профиля длительное время, выполняют свою работу в положении сидя за рабочими столом, что может привести к нарушению осанки, болям в спине, шее и общему дискомфорту со стороны опорно-двигательного аппарата. Со временем это может привести к хроническим проблемам, таким как межпозвоночная грыжа или повторяющиеся растяжения [1, 5, 9].

Длительное сидение связано с повышенным риском увеличения веса, ожирения и связанных с ним нарушений обмена веществ. Такой малоподвижный образ жизни также может увеличить риск сердечно-сосудистых заболеваний, таких как гипертония, болезни сердца и инсульт [1, 5, 9].

Длительное нахождение в положении сидя может привести к нарушению кровообращения, увеличивая риск развития таких заболеваний, как тромбоз и варикозное расширение вен [5, 7].

Так же длительное пребывание перед экранами компьютеров может привести к переутомлению глаз, сухости, ухудшению зрения и головным болям. Это состояние, известное как синдром компьютерного зрения, распространено среди специалистов, чей труд связан с длительной работой за компьютером. Хроническое напряжение глаз может привести к более серьезным долговременным проблемам со зрением, таким как миопия (близорукость) и трудности с фокусировкой на удаленных объектах [2, 9, 10].

Экономический анализ предполагает работу с большими и сложными массивами данных и вы-

полнение подробных расчетов. Постоянное умственное напряжение может привести к когнитивной усталости, что способствует снижению эффективности трудовой деятельности и увеличивает риск допущения ошибок. Длительные периоды стресса и умственного перенапряжения могут спровоцировать развитие тревоги и депрессии. В процессе опросов специалистов экономического профиля выяснилось, что в периоды отчетов или выполнения других работ связанных с анализом больших объемов данных, т.е. напряженной работы длительное время они ощущают депрессивные состояния, проявляющиеся в потери интереса, снижение концентрации, нарушения сна, ощущение сильной усталости или упадка сил. Сильные психические нагрузки, в том числе и связанные с продолжительной интенсивной интеллектуальной работой могут негативно повлиять на режим сна. Многие экономисты работают допоздна или по ненормированному графику, что нередко приводит к бессоннице или ухудшению качества сна, что в свою очередь, негативно влияет на когнитивные функции, настроение, состояние здоровья и работоспособность [1, 9].

Так в процессе опросов экономистов ряда предприятий выяснилось, что им приходится выполнять анализ эффективности функционирования предприятия и различных отчетов в сжатые сроки, что зачастую приводит к ненормированному графику работы и снижению объема времени, отводимого на сон, что приводит развитию недосыпания, усталости и снижению эффективности труда.

Хотя некоторые экономисты работают в командах, большая часть работы выполняется в индивидуально, особенно в академических кругах или на должностях, связанных с исследованиями. Это может привести к ощущению изоляции, особенно при ограниченном взаимодействии на рабочем месте или возможностях для совместной работы.

В процессе опросов выяснилось, чтобы поддержать работоспособность они часто пьют кофе или крепкий чай, чтобы оставаться бодрыми и сосредоточенными в течение рабочего дня. Хотя умеренное потребление кофе или чая безопасно, но чрезмерное его потребление может способствовать развитию бессонницы и беспокойства.

Специалисты экономического профиля, которые консультируют или часто переезжают по заданию работодателя, могут испытывать проблемы со здоровьем, связанные с поездками и сменой часовых поясов, такими как нарушение сна и усталость, что также может способствовать развитию эмоционального выгорания и стресса.

Для выявления негативных ощущений по окончанию рабочего дня был проведен опрос экономистов. Так, на ощущения болей в спине жаловались 26% опрошенных, на болевые ощущения в глазах указывали 39% респондентов. На болевые ощущения в области шеи указали 9% экономистов. В ходе опросов все 100% опрошенных указали на ухудшение работоспособности к середине дня и по окончанию рабочего дня. В процессе опроса и наблюдения выяснилось, что 96% экономистов в возрасте от 40 лет имеют нарушения зрения и вынуждены пользоваться очками или контактными линзами.

Одним из эффективных средств восстановления работоспособности являются занятия оздоровительной ходьбой [3, 4, 6]. Ходьба является естественным способом передвижения, не требует спортивного инвентаря, основное условие спортивная обувь и одежда, не стесняющая движения. Так же оздоровительная ходьба положительно влияет на состояние кардиореспираторной системы [7, 8].

Для восстановления работоспособности была предложена программа, которая включала в себя ходьбу 30 мин, с ЧСС не выше 120 ударов и выполнение комплекса упражнений направленных на укрепление мышц брюшного пресса, шеи и верхнего плечевого пояса. Данную программу экономисты выполняли каждый день, в обеденный период. По окончанию рабочего дня были рекомендованы ходьба 20-30 мин, которая выполнялась в парковой зоне. В процессе выполнения ходьбы пульс контролировали с помощью смартфона и armband heart rate monitor Coospo HW 706 и установленного приложения Polar Beat, упражнения выполняли в парковой зоне на тренажерах. Так же перед обеденным перерывом и по окончанию рабочего дня специалисты выполняли упражнения для глаз. Рекомендованы были следующие упражнения: самомассаж глаз, простые моргания, поочередные моргания, фокусировка на объектах, находящихся на разных дистанциях, отведение взгляда вверх-вниз, отведение взгляда в стороны, рисование кругов и восьмерки глазами [2, 10].

По окончании рабочего дня был проведен опрос специалистов о самочувствии. Выяснилось, что после выполнения ходьбы и выполнения комплексов упражнений у занимающихся прошли болевые ощущения, улучшилось настроение. Так же в процессе опроса выяснилось, что после выполнения упражнений для глаз также прошли болезненные ощущения в глазах. В процессе выполнения прогулок отмечалось снижение психологического напряжения, улучшалось настроение

Регулярные нагрузки при ЧСС не выше 120 уд/мин, улучшают функционирование сердечно-сосудистой системы и способствуют улучшению психологическому состоянию. Нагрузка при ЧСС не выше 120 уд/мин. был рекомендована с условием, чтобы не вызывать сильного утомления, которое может негативно повлиять на работоспособность снизив ее, активизировать кровоток и снизить психологическое напряжение. При подборе средств основывались на рекомендациях [5, 6, 9] которые рекомендовали циклические виды спорта и упражнения, направленные на укрепление мышц плечевого пояса, брюшного пресса, спины и шеи.

Экономисты часто работают допоздна, особенно когда управляют сложными исследовательскими проектами или соблюдают сжатые сроки, что приводит к психологическому напряжению и эмоциональному выгоранию и физические нагрузки могут способствовать предупреждению эмоционального выгорания.

Малоподвижный образ жизни, который распространен среди специалистов, проводящих долгие часы за рабочим столом, может привести к различным проблемам со здоровьем, таким как ожирение, болезни сердца и опорно-двигательного аппарата. Регулярные рекомендованные физические нагрузки с выполнением комплексов упражнений помогают предотвратить данные проблемы, позволяя экономистам поддерживать хорошее состояние здоровья и высокую работоспособность, что положительно оказывается на эффективности трудовой деятельности.

## Выводы

Регулярная ходьба и выполнение комплексов упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины и шеи способствуют восстановлению работоспособности, улучшают когнитивные функции, способствуют снижению стресса и повышает эффективность трудовой деятельности, что способствует улучшению физического здоровья и эмоционального состояния, помогая экономистам сохранять концентрацию, творческий подход и работоспособность в течение рабочего дня и недели. Кроме того, регулярная ходьба и упражнения предотвращает эмоциональное выгорание и развивает способности к принятию более эффективных решений и решению проблем, что крайне важно для экономистов, работающих в напряженной интеллектуальной среде.

В ряде случаях экономисты работают в команде, анализируя политику или консультируя предприятия. Участие в групповых занятиях может помочь развить навыки командной работы и общения, что может привести к более эффективному сотрудничеству с коллегами и клиентами.

Поддерживая лучшее психологическое состояние и самочувствие, регулярные занятия ходьбой и выполнение комплексов упражнений на укреп-

ление мышц брюшного пресса, спины и шеи могут значительно повысить эффективность профессиональной деятельности экономиста и способствовать более устойчивой и успешной карьере.

### Список источников

1. Белышева А.С., Иванова С.Ю. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета // Концепт. 2016. № 5. С. 85 – 90.
2. Блаво Р. Как снять очки навсегда. Москва: РИПОЛ классик, 2011. 64 с. ISBN 978-5-386-03449-8
3. Бочарова В.И., Егоров Д.Е., Жован Г.Ф. Оздоровительная составляющая занятий циклическими видами спорта, // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. 2021. № 6-2. С. 31 – 34. DOI 10.37882/2223-2982.2021.06-2.06
4. Голец А.А. Оздоровительная ходьба и ее воздействия // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова, посвященная 170-летию со дня рождения В.Г. Шухова: Сборник докладов, Белгород, 16-17 мая 2023 года. Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2023. С. 118 – 122.
5. Егоров Д.Е. Технология поэтапного повышения уровня физической подготовленности студенток вузов гуманитарного профиля: специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры": дис. ... канд.а педаг. наук. Хабаровск, 2000. 167 с.
6. Ким М.Н. Оздоровительная ходьба как способ активизации интеллектуальной деятельности // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. 2015. Т. 6. № 5 (22). С. 125 – 128.
7. Ким М.Н. Роль оздоровительной ходьбы в оптимизации жизненных функций работников интеллектуального труда // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. 2016. Т. 7. № 2 (24). С. 48 – 52.
8. Назаров Е.В., Варцабюк Ю.А. Оздоровительная ходьба, как действенный фактор профилактики гиподинамики // Тенденции развития научного сообщества в эпоху глобальных перемен: Сборник статей Международной научно-практической конференции, Самара, 07 июля 2024 года. Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "ОМЕГА САЙНС", 2024. С. 145 – 148.
9. Остроушко С.В. Профессиональная направленность в физическом воспитании студентов финансово-экономических специальностей: дис. ... канд. педаг. наук. Хабаровск, 1999. 156 с.
10. Пьянзина Н.Н., Колесникова О.Б., Эриванова С.А. Физические упражнения и гимнастика для глаз как средства коррекции зрения студентов вуза // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 7. С. 31 – 38. DOI 10.24412/2305-8404-2021-7-31-38

---

### References

1. Belysheva A.S., Ivanova S.Yu. Professional and applied physical training of students of the Faculty of Economics. Concept. 2016. No. 5. P. 85 – 90.
2. Blavo R. How to take off glasses forever. Moscow: RIPOL classic, 2011. 64 p. ISBN 978-5-386-03449-8
3. Bocharova V.I., Egorov D.E., Zhovan G.F. Health component of cyclic sports. Modern science: current problems of theory and practice. Series: Humanities. 2021. № 6-2. P. 31 – 34. DOI 10.37882/2223-2982.2021.06-2.06
4. Golets A.A. Health walking and its effects. International scientific and technical conference of young scientists of BSTU named after V.G. Shukhov, dedicated to the 170th anniversary of the birth of V.G. Shukhov: Collection of reports, Belgorod, May 16-17, 2023. Belgorod: Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov, 2023. P. 118 – 122.
5. Egorov D.E. Technology of a step-by-step increase in the level of physical fitness of female students of universities majoring in the humanities: specialty 13.00.04 "Theory and methodology of physical education, sports training, health and adaptive physical culture": dis. .. cand. of pedagogical sciences. Khabarovsk, 2000. 167 p.
6. Kim M.N. Health walking as a way to enhance intellectual activity. Scientific works of the North-West Institute of Management RANEPA. 2015. Vol. 6. No. 5 (22). P. 125 – 128.
7. Kim M.N. The role of health walking in optimizing the vital functions of intellectual workers. Scientific works of the North-West Institute of Management RANEPA. 2016. Vol. 7. No. 2 (24). P. 48 – 52.

8. Nazarov E.V., Vartsabyuk Yu.A. Health walking as an effective factor in the prevention of physical inactivity. Trends in the development of the scientific community in the era of global changes: Collection of articles from the International scientific and practical conference, Samara, July 7, 2024. Ufa: OMEGA SCIENCES Limited Liability Company, 2024. P. 145 – 148.

9. Ostroushko S.V. Professional focus in physical education of students majoring in finance and economics: diss. ... candidate of pedagogical sciences. Khabarovsk, 1999. 156 p.

10. Pyanzina N.N., Kolesnikova O.B., Erivanova S.A. Physical exercises and gymnastics for the eyes as a means of vision correction for university students. Bulletin of the Tula State University. Physical Education. Sport. 2021. No. 7. P. 31 – 38. DOI 10.24412/2305-8404-2021-7-31-38

### **Информация об авторах**

Татаров В.Б., МИРЭА – Российский технологический университет, Fiz\_dimon@mail.ru

Татарова С.Ю., кандидат педагогических наук, доцент, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова; МИРЭА – Российский технологический университет

Витько С.Ю., Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова

Александрова Г.А., Московский политехнический университет

© Татаров В.Б., Татарова С.Ю., Витько С.Ю., Александрова Г.А., 2025