

УДК 796.015

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1011

Глоба О. С., студент

Научный руководитель: Хайбуллина Д. Р., заведующая кафедрой  
Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна  
и искусств имени А.Д. Крячкова

Globa O. S., student

Research Advisor: Khaibullina D. R., Head of Department  
Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Динамическая пауза как профилактика утомления для людей умственного труда**

Dynamic pause as a fatigue prevention for knowledge workers

В современном рабочем процессе, связанном с умственной деятельностью, всё чаще наблюдаются случаи повышенной утомляемости, снижения работоспособности и ухудшения общего самочувствия сотрудников. Актуальность статьи обусловлена необходимостью поиска простых и эффективных способов профилактики данных состояний. Целью работы является рассказ о влиянии динамических пауз на уровень утомления, продуктивность и общее психофизическое состояние работников умственного труда. В статье рассматриваются понятие и виды динамических пауз, причины и последствия утомления и рекомендации по внедрению динамических пауз в рабочий процесс. Сделан вывод о том, что регулярное включение в рабочий день кратких двигательных разминок способствует снижению утомляемости, повышению концентрации и улучшению общего самочувствия. Динамические паузы могут быть легко внедрены в офисную практику и использоваться как элемент профилактики профессионального выгорания.

**Ключевые слова:** динамическая пауза, профилактика утомления, рабочий процесс

The abstract highlights the importance of dynamic pause as an effective tool for preventing fatigue among intellectual workers. Various aspects of dynamic pause are considered, including its psychological and physiological effects on the body, as well as its role in improving concentration, increasing productivity, and reducing stress levels.

**Keywords:** dynamic pause, fatigue prevention, concentration, productivity, stress reduction

Динамические паузы (греч. dynamikos – силовой) – заполненная разнообразными видами двигательной активности пауза в учебной или трудовой деятельности, отличающаяся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием движений. Предназначена для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Физиологическая сущность динамической паузы – активный отдых (по В. Колбанову) [1].

Динамические паузы проводятся во время работ, требующих от человека усидчивости и умственного напряжения. Люди под воздействием длительного статического напряжения опускают плечи, горбятся, что приводит к нарушению осанки и замедлению кровообращения. Снять напряжение помогут динамические паузы.

Упражнения, такие как растяжка, короткие прогулки, приседания или отжимания. Физическая активность стимулирует кровообращение, что способствует более быстрому доставлению кислорода и питательных веществ к мышцам и органам. При выполнении физических упражнений, особенно аэробных, в организме начинают выделяться эндорфины – гормоны, отвечающие за чувство удовольствия и счастья. Физические упражнения ускоряют обмен веществ, что помогает организму более эффективно использовать запасы энергии, а также помогает снизить уровень стресса и тревожности, которые могут усугублять чувство усталости.

Помимо физической нагрузки помогают дыхательные упражнения оказывают положительное влияние на организм, улучшая физическое и психическое состояние. Они эффективно помогают справляться с усталостью, снижая уровень стресса и увеличивая концентрацию.

Хорошим видом динамических пауз являются упражнения для глаз. Мигающие движения, фокусировка на близких и дальних объектах, круговые движения глазами, что помогает уменьшить усталость глаз. Упражнения для глаз могут сыграть важную роль в снижении усталости глаз, после, например, длительной работы за компьютером. Упражнения также могут помочь в улучшении координации движений глаз и развитию периферического зрения.

Также медитация помогает снизить уровень кортизола, гормона стресса, в организме. Это позволяет уменьшить эмоциональное и физическое напряжение, которое часто приводит к усталости. Медитации, основанные на прогрессивной мышечной релаксации, позволяют вам осознанно расслаблять различные группы мышц.

Часто люди прибегают к музыкальным паузам, которые могут иметь множество положительных эффектов на психоэмоциональное состояние и уровень энергии. Музыка активирует разные области мозга, отвечающие за эмоции, память и моторные функции. Эндорфины, вырабатываемые в процессе прослушивания музыки, также помогают снять стресс, что может снизить чувство физической и психической усталости. Легкие танцевальные движения, даже если это просто покачивание в такт музыке, заставляют ваше тело выполнять физическую активность. Это, в свою очередь, способствует увеличению кровообращения и снабжению клеток кислородом, что может повысить общий уровень энергии и улучшить концентрацию.

Утомление у людей, занимающихся интеллектуальным трудом, включает в себя как физические, так и психологические аспекты, которые могут оказывать существенное влияние на производительность и общее самочувствие.

Физические аспекты утомления:

1. физическая нагрузка: Долгое сидение за компьютером или в офисе может приводить к физической усталости. Неправильная осанка и напряжение мышц могут вызывать дискомфорт, усталость и даже боль;

2. снижение энергии: Интенсивная умственная деятельность требует значительных затрат энергии. Это может сказываться на метаболизме и уровне сахара в крови, что в свою очередь приводит к снижению физической активности и ощущению усталости;

3. нарушение сна: Умственная нагрузка может негативно сказаться на качестве сна. Недостаток сна, в свою очередь, ведет к физическому утомлению.

Психологические аспекты утомления:

1. когнитивная усталость: Долгосрочная концентрация на задачах может вызывать когнитивную нагрузку, что приводит к снижению сосредоточения. Это явление известно как «умственное истощение»;

2. стресс и тревога: Интеллектуальный труд часто связан с ответственностью. Это может вызывать стресс и тревогу, которые усугубляют чувство утомления;

3. мотивация и удовлетворение: Низкий уровень мотивации или отсутствие интереса к выполняемым задачам могут привести к ощущению утомления. Психологическая нагрузка и эмоциональная усталость могут также способствовать этому состоянию;

4. социальные факторы: Ощущение изоляции, недостаток поддержки коллег и недостаток социальной интеграции могут усугублять психологическое утомление.

Во время психического утомления снижается способность концентрировать внимание, нарушаются показатели памяти: снижается способность к запоминанию. Мышление замедляется, теряет свой критический характер, гибкость. В эмоциональной сфере возникает безразличие, скука, состояние напряженности, наступает эмоциональная неустойчивость. Нарушаются сенсорные реакции, что проявляется в потере ловкости, скоординированности движений. Таким образом, психическое утомление имеет комплексный характер и затрагивает все стороны психической жизни человека [2].

Внедрение динамических пауз в рабочий процесс может значительно повысить продуктивность и общее самочувствие. Для достижения устойчивого результата нужно, напоминание о необходимости делать паузы, к примеру использовать таймер. Также необходимо разнообразие видов активности – менять виды динамических пауз в течение дня. Во время перерывов также стоит избегать экрана: не проверять электронную почту или социальные сети.

Важно помнить, что динамические паузы – это не просто отдых, а активный способ повысить свою эффективность и сохранить здоровье в условиях напряженной работы.

### **Библиографический список**

1. Методика проведения физминуток и динамических пауз с целью снятия умственной и физической утомляемости // Инфоурок [Электронный ресурс]. URL: <https://infourok.ru/metodika-provedeniya-fizminutok-i-dinamicheskikh-pauz-s-celyu-snyatiya-umstvennoy-i-fizicheskoy-utomlyaemosti-2395017.html?ysclid=m4xwvxh3f3578425102> (дата обращения: 09.04.2025).

2. Физиологические и психологические механизмы утомления и усталости при умственной работе // Файловый архив для студентов. StudFiles [Электронный ресурс]. URL: <https://studfile.net/preview/7756681/page:26/> (дата обращения: 11.04.2025).

3. Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс]. URL: <https://ramsr.ru/lfkmagazine> (дата обращения: 11.04.2025).