ПРОГНОЗИРОВАНИЕ МОДЕЛИ «УДАЛЕННАЯ РАБОТА» В ФОРМАТЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

FORECASTING THE REMOTE WORK MODEL» IN THE FORMAT OF A HEALTHY LIFESTYLE

УДК 371.71.

Овчинников Юрий Дмитриевич, кандидат технических наук**,** доцент**,** доцент кафедры «Биохимии, биомеханики и естественнонаучных дисциплин». yurij.ovchinnikov@inbox.ru

Пикалина Валерия Александровна, студентка факультета адаптивной и оздоровительной физической культуры, профиль «Оздоровительные технологии», \ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар. valeryanka300699@mail.ru

Ovchinnikov Yuri Dmitrievich, Candidate of Technical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of "Biochemistry, Biomechanics and Natural Sciences". yurij.ovchinnikov@inbox.ru

Pikalina Valeria Aleksandrovna, student of the faculty of adaptive and health-improving physical culture, profile “Health technologies”, \ Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar. valeryanka300699@mail.ru

Аннотация

В статье авторы рассматривают здоровый образ жизни в новом формате. Социально-экономическая ситуация в стране в пандемийный период для граждан России обозначила новые условия труда: на удалении в домашних

условиях. Мировое сообщество делает различные прогнозы о биологических и морально-психологических последствиях длительной удаленной работы для человека. Сущностное восприятие понятия «удаленная работа» раскрывает значение принципов здоровьесбережения.

S u m m a r y

In the article, the authors consider a healthy lifestyle in a new format. The socio-economic situation in the country during the pandemic period for Russian citizens has marked new working conditions: at a distance in the home. The world community makes various forecasts about the biological and moral and psychological consequences of long-term remote work for a person. The essential perception of the concept of "remote work" reveals the meaning of the principles of health care.

Ключевые слова: удаленная работа, биомеханика движений, здоровый образ жизни, здоровьесберегающее образование.

Keywords: remote work, biomechanics of movements, healthy lifestyle, health-saving education.

Здоровый образ жизни является всеобъемлющей социальной платформой в разных странах. Здоровьесберегающие технологии получили свойство многофункциональности.

Ситуация с COVID-**19** продиктовала новые принципы здоровьесбережения в новых условиях труда для граждан.

Физическое и умственное состояние человека после 20-30 лет удаленной работы? Такой дискуссионный вопрос интересует мировое сообщество[2].

В России правовое поле дистанционной работы не узаконено, и депутаты государственной думы имеют намерения принять закон узаканивающий такую форму трудовой занятости с введением почасовой оплаты труда от 150 рублей.

Удаленная работа с приданием ей законного трудового статуса провоцирует человека вести нездоровый образ жизни[3]. Удаленная работа не является

новой формой работы. Данная форма использовалась в 20 веке на территории СССР. Была введена целая социальная категория граждан «надомники», работающие на дому. Это инвалиды, пенсионеры, женщины находящиеся в декретном отпуске. Свободный график труда был привлекателен для указанной категории граждан. Работодатель с помощью такого вида занятости решал, свои производственные задачи и экономил денежные средства. О здоровье сотрудников работающих на дому никто не думал, так как необходимо выполнить было план.

Цель научного исследования - представить удаленную работу с возможными последствиями для здоровья человека в новых современных условиях развития общества.

Теоретико-методологический анализ изучения научной литературы показывает актуальность и перспективность данного научного направления (Богатырев К.А., Норбоева Е.Ц.; Злонов Т., Комарова Н.; Тюкалина А.И.; Христова Ю.; Чуйчук В.А)[1,5,10,12,13].

Объектом исследования послужила информация о создании модели – прогноза с эффектом удаленной работы в информационных источниках[6]. Специалисты отмечают, что эффект от работы дома может быть устрашающим.

Для изучения проблемы нами взята была представленная модель-визуализация в определенном промежутке времени. А именно.

Британская платформа поиска работы DirectlyApply представила визуализацию того, как будут выглядеть люди после 25 лет удаленной работы, если не перестанут вести нездоровый образ жизни.

Свою модель в компании назвали Сьюзан. Характеристика модели с точки зрения здоровьесбережения: компьютерная зависимость, женщина страдает искривлением позвоночника, напряжения и боли в шее, цифрового напряжения зрения, повышенного стресса из-за отсутствия контакта с людьми, лишнего веса, потери волос из-за нехватки витамина D(рис.1).



Рис.1.Как сериаломаны будут выглядеть через 20 лет

У нее повреждены костно-мышечные ткани из-за постоянного печатания, а кожа под глазами обвисла и потемнела (Рис.2).

Сьюзан наглядно демонстрирует последствия удаленной работы для сотрудников, которые не уделяют должного внимания своему физическому и психическому здоровью, говорят в DirectlyApply. Модель была разработана в сотрудничестве с командой клинических психологов и фитнес-экспертов.

Чтобы не стать со временем похожими на Сьюзан, говорят специалисты, дистанционным работникам нужно выработать определенные привычки:

1) **Установить график работы.** Работать дома только в определенные часы, как в офисе[7]. В графике обязательно должно быть отведено время отдыху и физическим упражнениям. Данный здоровьесберегающий подход поможет поддерживать эмоциональное здоровье и лучше концентрировать внимание на работе.

2) Поддерживать социальные связи. Длительное отсутствие живого общения с людьми может привести к повышению уровня гормона стресса кортизола, который повышает кровяное давление и оказывает вредное воздействие на физическое здоровье.

3) Физическая активность. Важно уделить время упражнениям и дышать свежим воздухом после долгого рабочего дня. Ходьба в течение часа улучшит кровообращение ног и подвижность стопы.

4) Поддерживать баланс между работой и личной жизнью. При удаленной работе психологи советуют не только придерживаться четкого графика, но и выделить дома «рабочую зону», которая поможет обозначить границы

между рабочим и личным временем. Ограничения в жилищной площади и особенности российского менталитета новую форму работы - удаленную сделают временной, а не постоянной. Эргономическая биомеханика могла бы помочь организовать комфортную зону работы и отдыха, но данное направление в России развито крайне слабо.

5) Использовать свободное время с умом. В современных условиях организации удаленной работы потребуется научиться тратить свободное время с полезным коэффициентом для собственного организма. И каждый работник будет выводить для себя формулу сохранения жизненных сил. Основными факторами жизнедеятельности человека при формате удаленной работы будут физическая работа по дому и психологические установки для выполнения поставленных интеллектуальных задач. В освободившееся время занимают три социальных фактора: спорт, общение, творчество. Такую модель можно назвать идеальной, но реализованной она будет у 10% работников.

6) Сотрудничать. Удаленная работа не должна означать работу в одиночку. В период карантина преподаватели КГУФКСТ организовывали групповые встречи онлайн и обсуждали с коллегами рабочие вопросы.



Рис.2. Модель человека после 25 лет удалённой работы

На модели видно как изменятся основные биомеханические характеристики движений человека: ловкость, гибкость, выносливость.

Изучая предмет «Биомеханика двигательной деятельности» студенты рассматривают основную концепцию биомеханики движений человека:

-Индивидуальные и групповые особенности моторики человека. Онтогенез моторики. Изменение биомеханических параметров естественных локомоций в онтогенезе.

-Двигательная асимметрия и двигательные предпочтения.

-Биомеханика двигательных качеств человека.

-Биомеханика силовых, скоростных и скоростно-силовых качеств.

. -Гибкость в биомеханических свойствах.

-Биомеханические аспекты формирования и совершенствования двигательных действий человека.

- управления движениями тела человека

-Нервальные механизмы двигательной деятельности (внутренняя система управления).

-Модели программирования в формировании действия.

-Роль обратных связей в управлении движениями.

-Стратегии движения[8,9].

Биомеханические характеристики помогли выделить факторы, влияющие на здоровье человека, находясь в режиме удаленной работы.

Выделим важные факторы, на которые следует обратить внимание:

1.С возрастом снижается не только уровень двигательной активности человека, а от «сидячего образа жизни» двигательные возможности переходят в пассивную фазу и двигательная память утрачивает приобретенный двигательный навык. Человек отвыкает ходить, мышцы теряют свою упругость.

2. Замкнутое пространство, которое создает рабочий кабинет дома, создает почву для развития депрессии и психологических расстройств. Маниакально-депрессивные состояния и фобии будут преследовать человека

круглосуточно. Боязнь выйти на улицу, так как нарушен режим работы и отдыха, виртуальная схема общения будет создавать полосу отчуждения и нежелание общаться и видеть живых людей.

3.Замкнутое пространство приводит к потере управлений движениями на расстоянии. Человек перестает ориентироваться на местности и управлять движениями «близко-далеко». Такая проблема стоит у людей с заболеваниями ДЦП, Синдром Дауна. Характерным признаком болезни Альцгеймера является признак – ориентации в пространстве.

Проблема управления движениями является ведущей научной задачей и проблемой одновременно для биомеханики высших достижений в спорте.

4.Виртуальная схема общения ведет к опустошению и бездуховности. Необходимо заметить, что снижается волевая и эмоциональная сферы. Даже конфликт происходит в виртуальном режиме. Эмоции человека будут храниться внутри самого. Понятие виртуального коллектива - временного явления приводит к потере нравственных ценностей и национальных приоритетов. Два часа они есть, пока включен компьютер и после их отключения их нет, и могу делать все что хочу.

5.На удаленной работе увеличивается риск ожирения. Более того тенденция приобретения и развития вредных привычек, а именно курения и алкоголя возрастает. Человек курит дома и никто не выставляет ограничительных административных мер, а также празднует похвалу и наказание спиртным сидя на кухне. Не каждого человека получится быть дисциплинированным и создать режим «самодисциплины».

6.Болезни глаз и спины являются самыми популярными в век информатизации для всех возрастов. Синдром сухого глаза и близорукость присутствуют у каждого человека, работающего за компьютером 6-7 часов день. Трех летние исследования показали, что при работе с таблицами Excel, с занесением информации 10 шрифта потеря зрения происходила на 18-20%.

7.Ходьба пешком в советское время на работу и с работы увеличивала жизненный ресурс организма и прежде всего, повышала его иммунитет в

различное время года, так как человек на подсознательном уровне знал, что ему надо не опоздать на работу.

Заключение. Не определена социальная значимость удаленной работы в обществе и в индивидуальном сознании человека. Виртуальное сообщество – общество созидателей? Профессиональные качества приобретают опосредованно-информационный характер[4,11]. Создавать, произвести реально-потребляемый продукт можно руками: построить дом, посадить дерево, испечь хлеб.

Литература

1. Богатырев К.А., Норбоева Е.Ц. Тенденции развития удаленной занятости сотрудников в российских компаниях// Экономика и предпринимательство. 2020. № 6 (119). С. 1053-1055.
2. Вы любите работу на «удаленке»?// БИТ. Бизнес & Информационные технологии. 2016. № 9 (62). С. 43-47.
3. Гладилина И.П., Сергеева С.А., Холкина Н.А., Золотухина Ю.В., Мельникова А.В. Удаленные методы работы: качество решения профессиональных задач специалистов в сфере закупок// Социология. 2020. № 2. С. 222-226.
4. Дикова Виктория Вячеславовна Будущее уже наступило, или педагог в режиме онлайн// Профессиональное образование и рынок труда. 2020. № 2 (41). С. 53-54.
5. Злонов Т., Комарова Н. Строгая аутентификация при удаленной работе с корпоративными ресурсами// Защита информации. Инсайд. 2009. № 5 (29). С. 46-49.
6. Как будут выглядеть люди после 25 лет «удаленки»[RL]https://news.mail.ru/society/42432687/?frommail=10https://news.mail.ru/society/42432687/?frommail=10(Дата обращения 5.07.2020).
7. Караев Олег Переходим на удаленку: пошаговая инструкция// Системный администратор. 2020. № 6 (211). С. 16-17.

8. Овчинников Ю.Д., Минченко В.Г. Биомеханика двигательной деятельности: методика обучения студентов// Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. Т. 2. № 4. С. 47-51.
9. Педагогика и психология: актуальные проблемы и перспективы исследований на современном этапе/Байбародских И.Н., Беляк Е.Л., Давыдова Н.Н., Дашкевич И.С., Елисеева Е.В., Киселева Н.И., Кондратьева Г.А., Курина В.А., Лазарева Н.С., Лескова И.А., Лосева Н.И., Михалёва Г.В., Наумкин Н.И., Нюшенкова М.Л., Овчинникова Ю.Д., Петухова Л.П., Подкопаев О.А., Прищепова И.В., Пяткин Н.П., Рогалева Г.И. и др. Монография / Под ред. Ю.Д. Овчинникова, Р.К. Серёжниковой. Самара, 2016.
10. Тюкалина А.И. Современные методы отбора персонала на «удаленку»// Профессиональная ориентация. 2017. № 1. С. 325-333.
11. Хрипунова М.Б., Литвин П.О., Головинская И.В. Эпоха цифровой экономики: цифровое образование как неотъемлемая часть цифроизации экономики//Экономика и управление: проблемы, решения. 2019. Т. 14. № 3. С. 159-164.
12. Христова Ю. Мифы о DEVOPS: вредные заблуждения о полезных специалистах//Системный администратор. 2020. № 3 (208). С. 60-61.
13. Чуйчук В.А. Дистанционный труд и управление карьерой// Профессиональная ориентация. 2017. № 1. С. 333-340.

Literature

1. Bogatyrev K. A., Norboeva E. C. Trends in the development of remote employment of employees in Russian companies// Economics and entrepreneurship. 2020. No. 6 (119). Pp. 1053-1055.
2. Do you like working on "remote"?// BIT. Business & Information technology. 2016. no. 9 (62). Pp. 43-47.

3. Gladilina I. P., Sergeeva S. A., kholkina N. A., Zolotukhina Yu. V., Melnikova A.V. remote methods Of work: quality of solving professional problems of specialists in the field of procurement// Sociology. 2020. no. 2. Pp. 222-226.
4. Dikova Victoria Vyacheslavovna the Future has already come, or teacher online//Professional education and the labor market. 2020. no. 2 (41). Pp. 53-54.
5. Zlonov T., Komarova N. Strict authentication when working remotely with corporate resources//Information security. Insider trading. 2009. No. 5 (29). Pp. 46-49.
6. What will people look like after 25 years of "remote" [RL]https://news.mail.ru/society/42432687/?frommail=10https://news.mail.ru/society/42432687/?frommail=10(accessed 5.07.2020).
7. Oleg Karaev Go to delete: step-by-step instructions//System administrator. 2020. no. 6 (211). Pp. 16-17.
8. Ovchinnikov Yu. D., Minchenko V. G. Biomechanics of motor activity: methods of teaching students//Physical education. Sport. Tourism. Motor recreation. 2017. Vol. 2. No. 4. Pp. 47-51.
9. Pedagogy and psychology: current problems and research prospects at the present stage/Baibarodskikh I. N., Belyak E. L., Davydova N. N., Dashkevich I. S., Eliseeva E. V., Kiseleva N. I., Kondrateva G. A., Kurina V. A., Lazareva N. S., Leskova I. A., Loseva N. I., Mikhaleva G. V., Naumkin N. I., Nyushenkova M. L., Ovchinnikova Y. D., Petukhova L. P., Podkopaev O. A., Prishchepova I. V., Pyatkin N.. p., Rogaleva G. I. and Others. Monograph / Ed. Ovchinnikova, R. K. Serezhnikova. Samara, 2016.
10. Tyukalina A. I. Modern methods of personnel selection for " remote control»//Vocational guidance. 2017. no. 1. Pp. 325-333.
11. Khripunova M. B., Litvin P. O., Golovinskaya I. V. The era of digital economy: digital education as an integral part of the digitalization of the

economy//Economics and management: problems, solutions. 2019. Vol. 14. No. 3. P. 159-164.

12. Hristova Yu. Myths about DEVOPS: harmful misconceptions about useful specialists//System administrator. 2020. no. 3 (208). Pp. 60-61.
13. Chuychuk V. A. Remote labor and career management//Vocational guidance. 2017. no. 1. Pp. 333-340.