

Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний університет
Курський державний університет (Росія)
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
І МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 17–18 квітня 2014 року)

Суми
Сумський державний університет
2014

ОФІСНА ГІМНАСТИКА ДЛЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ БАНКІВСЬКОЇ СПРАВИ

Самофалова О., студ.
Сумський державний університет
kfv@sport.sumdu.edu.ua

В умовах глобальної комп'ютеризації значно зросла кількість осіб, виробнича діяльність яких характеризується високою нервово-емоційною напругою і низьким рівнем рухової активності. Актуальним, на думку сучасних дослідників, є забезпечення та збереження необхідного рівня професійної готовності фахівців, що включає в себе фізичну підготовленість, високу працездатність, розвиток професійно значущих фізичних, особистісних якостей і психомоторних здібностей. Особливо гостро дана проблема стосується офісних працівників. Мета нашого дослідження полягає в обґрунтуванні системного використання офісної гімнастики для відновлення фізичної та розумової працездатності. Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування

У науковій літературі термін «офісна гімнастика» майже не зустрічається, але є достатньо публікацій, присвячених професійно-прикладній фізичній підготовці (ППФП), суть якої вбачається в спрямованості на оптимізацію процесу праці та його впливу на людину. Оформлення структури та провідних форм ППФП в основному відбувалося з кінця 60-х і до початку 80-х років минулого століття. На цей період припадає найбільша кількість наукових робіт з прикладної тематики фізичного виховання. Однією із форм ППФП є «фізкультурна пауза» (або «фізкульт-хвилинка»), яку можна вважати прототипом сучасної «офісної гімнастики». Мета виробничої гімнастики в тій чи іншій інтерпретації найчастіше трактується як зміцнення здоров'я і підвищення продуктивності праці, а завданнями стають: відновлення працездатності під час роботи

і після її закінчення, профілактика можливих несприятливих впливів, формування свідомого і творчого ставлення до виробничої діяльності, виховання трудової та громадської активності [1].

За результатами проведеного дослідження у ПАТ Банк «ТРАСТ», колектив працівників якого складається з 12 жінок і 7 чоловіків, було виявлено, що фізичними вправами в процесі робочого дня офісні працівники майже не займаються, але хотіли б займатися системно – 32%, з них 61% опитуваних склали жінки, 39% – чоловіки. Нами були запропоновані орієнтовні комплекси офісної гімнастики (окремо для чоловіків та жінок), які були представлені у вигляді відеофайлів на електронних носіях. Ефективність впровадження запропонованих комплексів офісної гімнастики оцінювалася на основі опитування щодо задоволення працівників таким режимом, рівня їх стомлення і відновлення працездатності під час виконання вправ.

Дослідження показало, що впровадження офісної гімнастики в виробничу сферу має позитивні тенденції, але реалізація можлива лише за стимуляції особистої ініціативи працівників, їх зацікавленості, обґрунтуванні оздоровчого впливу фізичних вправ та забезпечення інноваційних форм оздоровчих технологій. Розв'язання зазначеної вище проблеми обумовлює наступні пріоритети: по-перше, сприяти повноцінному відображенню й розкриттю у свідомості працівників особистісного ставлення до свого здоров'я; по-друге, на цій основі спонукати й підтримувати відповідне ставлення до всіх структурних компонентів фізкультурної діяльності, до яких відноситься і офісна гімнастика, реалізовувати вміння та навички в практичній діяльності.

Література:

1. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский. – М. : Высшая школа, 1985. – С. 51–54.