**ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РАБОТНИКОВ ОФИСА (МЕНЕДЖЕРОВ)**

***Фадеева Е.С.*** *магистрант*

***Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, институт физической культуры и спорта,***

***г. Санкт-Петербург***

*e-mail:* [*liza-fadeeva1@yandex.ru*](mailto:liza-fadeeva1@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье описаны проблемы ухудшения состояния здоровья населения, социально-экономическими изменениями в обществе, несформированной потребностью к регулярным занятиям физической культурой, а также низким уровнем физической работоспособности, что негативно влияет на производительность труда офисных сотрудников. Целью исследования является теоретическое обоснование и экспериментальное подтверждение эффективности использования специального комплекса упражнений профессионально-прикладной физической культуры работников офиса (менеджеров). В работе использовались и будут использоваться различные методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы по теме работы, обобщение и систематизация научных данных, метод педагогического наблюдения, педагогическое тестирование и педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Ключевые слова:** профессиограмма, профессионально-прикладная физическая культура, офисные работники.

**ORGANIZATION OF PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL EDUCATION FOR OFFICE WORKERS (MANAGERS)**

***Fadeeva E.S.*** ***2nd year Master's student***

***Herzen State Pedagogical University of Russia, Institute of Physical Culture and Sports, St. Petersburg***

E-mail: [liza-fadeeva1@yandex.ru](mailto:liza-fadeeva1@yandex.ru)

**Annotation.** The article describes the problems of deteriorating public health, socio-economic changes in society, an unformed need for regular physical education, as well as a low level of physical performance, which negatively affects the productivity of office employees. The purpose of the study is the theoretical substantiation and experimental confirmation of the effectiveness of using a special set of exercises of professionally applied physical culture of office workers (managers). Various research methods were used in the work: analysis and generalization of scientific and methodological literature on the topic of the work, generalization and systematization of scientific data, the method of pedagogical observation, pedagogical testing and pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

**Keywords:** professionogram, professionally applied physical education, office workers.

**Введение.** Современный труд предъявляет высокие требования к физической и психической подготовленности рабочих и специалистов различных сфер деятельности. Эти требования к представителям различных профессий и специальностей существенно различаются. Насчитывается тысячи профессий и специальностей, по многим из них не мыслима подготовка кадров без профессионально-прикладной физической подготовки, главным назначением которой является непосредственное содействие повышению эффективности профессиональной деятельности за счет оптимального развития физических качеств, сформированных прикладных двигательных умений, навыков, психо-функциональной, физической устойчивости организма к рабочему процессу и внешним специфическим условиям труда.

Построение занятий профессионально-прикладной физической культуры при подготовке кадров и дальнейшем совершенствовании в профессиональной деятельности должно осуществляться на основе исследования и составления профессиограммы, в целях изучения особенностей содержания, характера, условий профессионального труда, его влияния на организм работающего и т.п., для дальнейшего правильного выбора эффективных средств, методов, форм тренировок.

Необходимость применения профессионально-прикладной физической культуры вызвана следующими факторами: появлением новых видов профессиональной деятельности, имеющих свои условия труда, влияющих на здоровье; развитием физической напряженности в профессиональной деятельности; изменением условий труда у уже имеющихся профессий, появление у них новых профессиональных рисков; появлением новых направлений деятельности.

Для решения поставленных задач должны решаться следующие методы:

1. Анализ научной и методической литературы.

2. Педагогическое наблюдение, которое будет проводиться в компьютерном сервис-магазине г. Санкт-Петербурга с целью выявления необходимости внедрения физических упражнений для сотрудников компании.

3. Анкетирование, будет проводиться с целью определения профессиональных отпечатков на состояние здоровья менеджеров в целом, а также на эмоциональное и функциональное состояние в течение рабочего дня. На основании проведенного анкетирования будут определены наиболее подверженные нагрузке области организма и определены группы упражнений, которые способствовали бы предупреждении наступающего утомления.

4. Педагогическое тестирование, для определения в контрольной и экспериментальной группах уровня развития физической работоспособности в начале исследования и после проведения эксперимента.

Для оценки уровня физической работоспособности были выбраны четыре наиболее объективных контрольных испытания:

1) проба Руффье. Необходимое оборудование: секундомер. Оценка результатов производится по таблице [1].

2) проба Кверга. Необходимое оборудование: секундомер, скакалка. Оценка результатов производится по таблице 2 [3].

3) Гарвардский степ-тест. Необходимое оборудование: секундомер, специальная степ-скамья высотой 50 см, метроном. По полученным данным, используя таблицу 3, можно оценить уровень физической работоспособности испытуемых [3].

4) проба с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге).

Для определения эмоционального состояния сотрудников офиса будет использован опросник САН – это экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения [2].

Для определения результативности работы менеджеров применялись ключевые показатели эффективности. В качестве критериев используется:

1) количество продаж;

2) количество клиентов по ремонту;

3) доля заказов, выполненных полностью и в срок.

Тестирование офисных работников проводится до и после эксперимента. Записываются результаты каждого участника и выводится среднее значение по каждой группе.

5. Педагогический эксперимент проводится для выявления эффективности разработанных комплексов упражнений в режиме рабочего дня, направленных на повышение уровня работоспособности офисных работников.

Для достижения цели исследования, разработаны 3 комплекса упражнений. Два комплекса состоят из 4 частей:

1) Вводная гимнастика. Целью данной формы является сокращение периода врабатывания в трудовой процесс, благодаря ускорению протекания биологических процессов и настройке на предстоящий вид деятельности ( таблица 1 );

Таблица 1 – комплекс упражнений №1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Рекомендации |
| 1. И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны.   1-3 - отведение рук назад.  4 - опустить руки вниз. | 2-4 раза | Отведение рук выполняется с небольшой амплитудой, упражнение позволяет растягивать большие грудные мышцы. |
| 2) И.П. - сед, руки на колени.  1. Вытянуть левую ногу, носок на себя, двумя руками потянуться к носку.  2. И.П.  3. То же с правой ногой.  4. И.П. | 1-3 раза | Следить за фиксацией положения спины |

2) Внутри рабочего дня применяется физкультурная пауза, которая проводится в целях снижения утомления непосредственно в процессе трудовой деятельности (таблица 2);

Таблица 2 – Комплекс упражнений №2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Рекомендации |
| 1) И.П. – широкая стойка, руки вверх в «замок».  1-4. Завести правую руку за голову, не разнимая рук.  5-8. То же в другую сторону. | 1-3 раза | Противоположной рукой постепенно увеличивать силу тяги. |
| 2) И.П. – сед, руки к плечам.  1-3. Наклон вправо, руки в стороны.  4. И.П.  5-7. То же в другую сторону.  8. И.П. | 3-5 раз | Упражнение укрепляет поясничный отдел спины, позволяет растягивать широчайшие мышцы спины и наружные косые мышцы. Наклон выполняется на вдох, подъем туловища на выдох. |

3) Физкультурные минуткиявляются малыми формами активного отдыха. Основная цель данной формы переключить нагрузку с уставших мышц на антагонистические мышечные группы, снять напряжение в системах организма, сменить позу, восстановить кровообращение, снять зрительное напряжение, повысить работоспособность (таблица 3);

Таблица 3 – Комплекс упражнений №3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Гимнастика для глаз**: расслабляющие движения верхнего века глаз, поочередное внимание на удаленный и близко находящийся предмет, осуществлять «моргание» глазами и вновь расслабляющие движения для верхнего века глаз. | | |
| 1.И.П. – сед на стуле, руки за спиной, кисти соединены в “замок”  1- 3 подъем рук вверх. 4 – И.П. | 2-4 раза | Стретчинг плечевого пояса. Движения выполняются медленно, основной акцент на мышцы плеча и верхнего отдела спины. |

4) Микропаузы активного отдыха– самая короткая форма производственной гимнастики, длящаяся всего 20-30 секунд. Цель микропауз – ослабить утомление путем снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы, нормализации мозгового и периферического кровообращения, снижения утомления отдельных анализаторных систем (таблица 4).

Таблица 4 – комплекс упражнений №4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. И.П. - стойка ноги врозь.   1 - 4 - наклоны головы вправо, влево.  5 - 8 - вперед-назад. | 1-3 раза | Темп медленный, фиксация положения во время наклона на 1-2 сек.  Упражнение является профилактическим в возникновении остеохондроза в шейном отделе позвоночника. |
| 2) И.П. – стойка ноги врозь, руки перед грудью в “замок”  1 – поднять руки вверх, слегка отводя их назад.  2 – И.П. | 5-6 раз | Упражнение повышает тону мышц верхнего и среднего отдала спины. |

Комплекс №3 состоит их универсальных упражнений общеразвивающего характера, для снижения физического напряжения в поясничном отделе спины, укрепления косых мышц живота, повышения тонуса мышц спины. Выполняется в медленном темпе. Данный комплекс разработан для выполнения сидя за рабочим местом. Рекомендовано выполнять данные упражнения по мере утомления и перенапряжения. Также упражнения из данного комплекса рекомендуется выполнять испытуемым дома.

Так как участники эксперимента практически все свое рабочее время проводят за компьютером, в комплекс №3 также входят упражнения для глаз. Данный комплекс состоит из 8 упражнений. Упражнения выполняются сидя. Перед началом занятий следует расслабиться, быстро и медленно поморгать глазами. Комплекс рекомендовано выполнять 2-3 раза в течение рабочего дня.

Цель данной программы: сформировать сознательное отношение офисных работников к своему здоровью и воспитать ответственность за него.

Основные задачи разработанной программы:

1. Формирование у офисных работников знаний о методах оценки количества и качества здоровья человека и практических умений.

2. Развитие положительной мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья у офисных работников через овладение принципами здорового образа жизни.

3. Ознакомление офисных работников с современными здоровьесберегающими технологиями в рабочее время.

По окончании исследования будет проведено повторное тестирование по всем вышеописанным заданиям для того, чтобы оценить динамику полученных показателей.

6. Методы математической статистики. Вычисления средней арифметической величины, ошибки отклонений. Для того чтобы проверить достоверность данных применяли параметрический критерий Стьюдента. Достоверность различий между средними арифметическими была определена результатами при различных уровнях значимости (5% и 1%). Помимо этого, велся особый учет отклонения от нормы, шла работа с понятием «достоверность различий», которая указывала на корректные результаты проведенного исследования. На основании полученных данных, велась работа с диаграммами и таблицами в редакторе Excel, построение диаграмм и графиков, расчет формул производился путем математической статистики.

**Выводы.** Таким образом, будут выявлены проблемы офисных работников, их основные проблемные «точки» в организме при сидячем образе жизни. Предполагается, что применение специального комплекса упражнений профессионально-прикладной физической культуры будет способствовать укреплению здоровья и повышению работоспособности.

**Список литературы:**

1. Мальцев Д.Н., Векшина Е.В. Диагностическое значение пробы Руфье // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – №5 (16). – С. 113–120.
2. Опросник САН [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://arhped.ru/data/imce/method/tests/7.pdf
3. Седоченко С.В. Спортивно-оздоровительный мониторинг: практикум для студентов институтов физической культуры / С.В. Седоченко. – Воронеж: ВГИФК. – 2020. – 112 стр.