

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І
СПОРТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
освітньою програмою Фітнес та рекреація

на тему: **«ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ ОСІБ
ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ В ІТ-СФЕРІ»**

здобувача вищої освіти

другого (магістерського) рівня

Омельчак Альони Олександрівни

Науковий керівник: Єракова Л.А.

к.фіз.вих., доцент

Рецензент: Баннікова Р.О.,

к.мед.н., доцент

Рекомендовано до захисту на засіданні

кафедри (протокол № __ від __ лютого 2023 р.)

Завідувач кафедри: Андрєєва О. В.

д. фіз. вих., професор

ЗМІСТ

	ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1	СПЕЦИФІКА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ, ОСОБЛИВОСТІ СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СУЧАСНИХ ІТ-ФАХІВЦІВ	7
1.1	Загальна характеристика ІТ-сфери та професійних характеристик роботи фахівця	7
1.2	Значення факторів способу життя для здоров'я фахівців ІТ-сфери	10
1.3	Рухова активність у способі життя сучасного ІТ-фахівця та фактори, які її обумовлюють	16
	Висновки до розділу 1	19
РОЗДІЛ 2	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	21
2.1	Методи дослідження	21
2.2	Організація дослідження	23
РОЗДІЛ 3	ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ОПТИМАЛЬНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ДЛЯ ФАХІВЦІВ ІТ-СФЕРИ	24
3.1	Особливості спеціалістів, які працюють в сфері інформаційних технологій	24
3.2	Стратегії ІТ-компаній щодо залучення співробітників до оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя	29

3.3	Розробка методики формування інтересу ІТ фахівців до занять фізичною активністю з використанням засобів оздоровчого фітнесу	31
	Висновки до розділу 3	51
	ВИСНОВКИ	53
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55

ВСТУП

Актуальність. В умовах розвитку сучасного суспільства інформаційні технології дуже глибоко проникають в життя людини. Раніше використання різних додатків, сайтів та платформ для людини було цікавим та інформативним ресурсом. На сьогодні – ці ресурси іноді дуже важливі для розвитку світової економіки, для розвитку людини та інших сфер людської діяльності. Зараз майже в кожній сфері використовуються інформаційні технології [22, 31].

Застосування інформаційних технологій у науковій сфері та у сфері освіти важко переоцінити. Зараз важко уявити школу, в якій би не було комп'ютерного класу. У наші дні існує безліч електронних бібліотек, скористатися якими можна не виходячи з дому, що значно полегшує процес навчання та самоосвіти. Крім того, інформаційні технології сприяють розвитку наукових знань[47, 55].

Після початку першого карантину у 2020 році більшість шкіл, університетів та інших освітніх закладів перейшли на дистанційний формат роботи, що продовжується і зараз. Тепер студенти, учні та викладачі використовують різні платформи для відеозв'язку, щоб було можливо продовжувати навчання. Прикладами таких платформ є: Zoom, Google Meet, Microsoft Teams та інші.

Такому великому розвитку у світі ми вдячні саме ІТ індустрії. Українську ІТ-сферу називають найперспективнішим сектором розвитку вітчизняної економіки. За даними Кабінету Міністрів, у 2022 році на частку інформаційних технологій припадало ВВП – 6 млрд доларів США експортної виручки та досягла 10% зростання у порівнянні з попереднім роком. Про це свідчить дослідження Асоціації ІТ Ukraine, проведене у жовтні-листопаді 2022 року[56].

У сфері ІТ працюють фахівці у яких дуже щільний графік. Іноді час, який проводить ІТ фахівець за комп'ютером досягає 15-20 годин на добу.

Такий тривалий час, проведений у статичному вигляді, дуже негативно впливає на здоров'я спеціаліста.

ІТ фахівці ставляться до статичних видів діяльності, коли протягом кількох годин поспіль не працюють багато груп суглобів і м'язів, або рухи яких-небудь з них (наприклад, пальців рук) монотонні. "опорна структура людського тіла - це диво складного інженерного мистецтва природи, вона призначена для того, щоб дати людині максимум сили і рухливості". У людини 360 суглобів та 640 м'язів. І всі вони мають бути регулярно задіяні, отримувати розумне фізичне навантаження. А насправді більшість із них у людини, яка сидить весь день перед монітором, малорухливі. Це диктує особливий підхід до підбору фізичних вправ та рухової активності для "айтішників", що дозволило б їм грамотно використовувати отримані знання та навички у подальшій професійній діяльності з тим, щоб зберегти та зміцнити здоров'я. Не можна не згадати і про важливість застосування вимог ергономіки до робочого місця спеціаліста. Зрозуміло, без їх дотримання також неможливо забезпечити безпечну працю та зберегти здоров'я цієї категорії фахівців.

Незважаючи на намагання великих ІТ-компаній зберегти здоров'я та фізичну працездатність своїх робітників на високому рівні за рахунок корпоративних оздоровчих заходів та забезпечення медичного страхування, особистості показники рухової активністю залишаються на низькому рівні. що й обумовило актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження: розробити алгоритм залучення фахівців сфери ІТ до оздоровчо-рекреаційної рухової активності із врахуванням особливостей їх професійної діяльності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати особливості професійної діяльності, способу життя та рухової активності сучасних фахівців, які працюють у сфері інформаційних технологій.

2. Визначити мотивацію ІТ-фахівців до рухової активності, окреслити фактори, які стимулюють та заважають займатися оздоровчим фітнесом.

3. Створити та запропонувати комплекс заходів, який сприятиме залученню ІТ-фахівців до фізичної активності оздоровчої спрямованості та профілактики професійних захворювань.

Об'єкт дослідження: спосіб життя та рухова активність ІТ-фахівців

Предмет дослідження: алгоритм залучення ІТ-фахівців до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Методи дослідження: аналіз даних спеціальної літератури, систематизація, аналіз та синтез, соціологічні методи, крокометрія, педагогічні та методи математичної статистики.

Наукова новизна полягає у поповненні інформації про особливості професійної діяльності фахівців сфери ІТ, окреслення професійних захворювань притаманних даної професії, визначено рівень рухової активності ІТ-фахівців різного віку та підібрано шляхи залучення до рухової активності оздоровчої спрямованості.

Практична значущість розроблені підходи можуть бути реалізовані керівниками ІТ-компаній для покращення фізичної працездатності працівників, фітнес-тренерами, які працюють із клієнтами-айтішниками.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота вибудована за традиційною схемою, включає вступ, три розділи, загальні висновки, список літератури – 60 джерел. Загальний обсяг роботи складає 60 сторінок, для покращення сприйняття в роботі представлені рисунки та таблиці.

РОЗДІЛ 1

СПЕЦИФІКА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ, ОСОБЛИВОСТІ СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СУЧАСНИХ ІТ-ФАХІВЦІВ

3.1. Загальна характеристика ІТ-сфери та професійних характеристик роботи фахівця

Що таке сфера ІТ (інформаційних технологій)? Інформаційні технології та комунікації – це галузь, яка відповідає за збір, зберігання та передачу інформації за допомогою технологічних пристроїв, часто для спілкування між людьми на великих відстанях. Справжній бум інформаційних технологій відбувся у 1990-х роках із поширенням персональних комп'ютерів, Інтернету та персональних мобільних телефонів. Сьогодні близько 89% молоді регулярно користуються Інтернетом і мобільними телефонами. У тому числі: мобільний зв'язок, місцевий зв'язок, міжміський та міжнародний зв'язок, передача даних (в т.ч. Інтернет), розробка програмного забезпечення [17, 31, 50].

Наприклад, у промисловості інформаційні технології застосовуються як для аналізу запасів сировини, комплектуючих, готової продукції, а й дозволяють проводити маркетингові дослідження для прогнозу попиту різні види продукції, знаходити нових партнерів та багато іншого [31, 50].

Наприклад, люди, що обирають здоровий спосіб життя, які систематично відвідують фітнес клуби, або тренуються самостійно, притримуються корисного харчування та інше. Для них додатки для смартфона є незамінними помічниками. На сьогодні такі додатки це справжні інтелектуальні платформи, які беруть на себе місію моніторингу їх фізичної активності, їх збалансованого харчування та навіть здатні автоматично давати поради та інструкції[47, 52].

Кожен із працюючих ІТ-фахівців у середньому забезпечує зайнятість 11 осіб в інших галузях. Наша країна традиційно вважається одним із

європейських лідерів агро та важкої промисловості. Ще 15-20 років тому українська економіка міцно спиралася на експорт сталі та зерна та дуже ризикувала залишитися сировинною надовго.

Ситуація кардинально змінилася, коли у гру увірвалися технології. Підйом ІТ-індустрії останніми роками наближає Україну до найрозвиненіших країн.

Гідний рівень доходу та комфортні умови праці щороку залучають у сферу дедалі більше фахівців. Наприкінці 2022 року в Україні налічувалося 285 000 ІТ-фахівців, зазначено в Єдиному держреєстрі ФОП.

Люди будують успішну кар'єру в невеликих містах та столиці, віддалено співпрацюючи з іноземними клієнтами. Це дозволило промисловості розвиватися навіть у умовах пандемії, економічної кризи та війні.

ІТ-галузь може зробити Україну однією з економічно розвинених країн за грамотної державної підтримки. Інакше є ризик того, що українське ІТ застопориться через високі податки та нестачу фахівців.

Приклади кар'єри: програміст, системний адміністратор, мобільний розробник, веб-дизайнер, SEO спеціаліст, геймдизайнер, фахівець з інформаційної безпеки, інженер телекомунікацій та зв'язку, зв'язківець. Сьогодні жодна галузь не може обійтися без ІТ-спеціалістів: збір і аналіз статистичних даних, швидка передача інформації призводять до якісних змін практично в усіх напрямках. Яскравими прикладами широкого використання інформаційно-комунікаційних технологій є автоматизація виробництва, електронний документообіг у державному управлінні та медицині, дистанційна освіта [5, 29, 31].

Глобальна комп'ютерна мережа створила паралельну реальність: тепер люди спілкуються, дивляться фільми, читають книги, купують товари та продукти і навіть скоюють злочини в Інтернеті. Тож, як у справжньому місті, мережева інфраструктура буде тільки процвітати: соціальні мережі, магазини, онлайн-кінотеатри. Все в будинку буде підключено до Інтернету. У

майбутньому, завдяки технології IoT, людина, яка йде з роботи, надсилає повідомлення (текст, голос або уяву), і перед тим, як він прийде додому, холодильник купить їжу, плита приготує, а телевізор обере новий фільм для перегляду [21, 56].

IT-сфера є однією з найперспективніших галузей світової економіки. Якщо ви любите інформатику, любите програмувати в школі та вдома, якщо ви хочете створювати комп'ютерні програми та ігри, запускати свої сервіси в Інтернеті чи розробляти нові програми для мобільних пристроїв, то вам варто уважно придивитися до розробок у цьому напрямку [27, 30].

IT фахівець – спеціаліст, який працює у сфері інформаційних технологій. “IT-спеціаліст” – це поняття, яке поєднує професії, від складання комп'ютера та налаштування комп'ютерних мереж до розробки програмного забезпечення для космічної промисловості та кібербезпеки.

За дослідженнями міжнародної консалтингової компанії IDC, з 2018 року вкладення компаній у розвиток IT щорічно перевищують \$1трлн. Це означає, що кількість IT-спеціальностей продовжуватиме зростати.

Якщо проаналізувати статистику розвитку IT-галузі, за 15 років склалися 3 найпопулярніших напрямів і сфері IT, які потрібні в 2023 році і попит на них зростатиме щонайменше 10 років [38, 56].

В залежності від професійних обов'язків та специфіки роботи, спеціалісти IT-сфери поділяються на певні категорії, к представлені нижче.

1) Розробники

Розробники або програмісти – IT-фахівці, які розробляють сайти, ігри, комп'ютерні програми, мобільні програми та веб-сервіси за допомогою мов програмування (JavaScript, Java, Python, C++ та інших).

Front End розробники – розробники інтерфейсу сайту, програми або платформи. Їм важливо, щоб робота з сайтом або додатком була зрозумілою та зручною для користувача.

Back End розробники – розробники серверної частини IT-проекту. Для них важливо, щоб користувачі отримували коректну інформацію, що

зберігається в базах даних, на серверах та взаємодії зі сторонніми сервісами. Потрібно знати мови програмування Python та фреймворки, PHP, Java, Node.js, систему контролю версій Git.

Full Stack розробники – розробники, які самостійно створюють інтерфейси та настроюють серверну частину [30, 56].

2) Тестувальники

Тестувальники – IT-фахівці, які впроваджують вимоги до розробки та роботи IT-проекту, щоб уникнути помилки та припинити появу нових багів. Мета роботи тестувальника – знайти проблеми на сайті або у додатку та передати інформацію розробникам для усунення цих помилок[30, 56].

3) IT-дизайнери

IT-дизайнери – теж IT-фахівці. Вони допомагають розробникам візуалізувати проект, визначають інтерфейс клієнта майбутнього проекту. Також вони розподіляються на веб-дизайнерів, UI/UX дизайнерів, графічних дизайнерів, 3-Д та 2-Д дизайнерів та Game дизайнерів.

Є й інші IT-фахівці. Наприклад, DevOps (проектує, бере участь у створенні, тестує та обслуговує роботу додатків) або Game Developer (розробник ігор). Але саме 3 професії, про які написано вище, підійдуть для новачка, щоб успішно стартувати в IT[10, 56].

1.2. Значення факторів способу життя для здоров'я фахівців IT-сфери

Одним з провідних факторів ЗСЖ є саме медична активність, на відміну від інших галузей в IT-сфері прийняте обов'язкове медичне страхування. В той час, якби роботодавці, крім медичного страхування, намагалися мінімізувати професійні захворювання своїх працівників за рахунок оздоровчо-рекреаційної рухової активності, як це роблять IT-компанії в інших країнах. Під час стажування в IT-компаніях спеціалісти проходять медичне обстеження. Перевіряють зір, слух, спину тощо. Якщо під час роботи у працівника раптово погіршується здоров'я (проблеми із зором

або спиною), компанія виплачує компенсацію та фінансує все лікування. Тому компанії дуже турбуються про здоров'я своїх співробітників: вони хоча б забезпечують зручні крісла та якісні монітори. Марія Морозова, кар'єрний консультант компанії ITStep, яка має досвід роботи з персоналом як в Україні, так і за кордоном, розповіла, що у своїй практиці поки що не стикалася з роботодавцями, які займаються безпосередньо працівниками систематично і виключно з проблемами здоров'я. Здебільшого у них є якийсь загальний процес, який стосується всіх співробітників компанії – забезпечити фрукти, освітлення, зони відпочинку, їдальню, лікарів в офісі тощо. Чи скористається працівник цими бонусами, залежить від його бажання. Компанія пропонує це як пільгу, не дбаючи про здоров'я працівника і не нав'язуючи її спеціально. «Від кандидатів, які працюють за кордоном, я чула, що вони здебільшого незадоволені системою охорони здоров'я, особливо якщо вони мають корпоративне медичне страхування VIP-рівня в Україні [8, 53].

Оскільки в багатьох країнах важко знайти лікаря, їх робочий день – робочий день однаковий для всіх офісних працівників. Важко записатися на прийом або провести якісь вузькі консультації чи огляди. Страховий поліс багато чого не покриває, а сплачувати рахунки самостійно (наприклад, стоматологію) дуже дорого. Тож багато кандидатів їдуть лікуватися до України. Перебуваючи в компанії, де я працювала у відділі кадрів, ми разом з колегами організували кількадекільні захід, який назвали: «День здоров'я». Річ у тому, що у нас є домовленість зі страховою компанією, що лікар певної клініки буде приїжджати безпосередньо до нас в офіс і всі охочі безкоштовно пройдуть профілактичний огляд. Приїжджає лікар з мобільним УЗД, офтальмолог, гастроентеролог, кардіолог, терапевт. Лікаря приймали в закритій нарадчій кімнаті. Ми з колегами по відділу кадрів чергуємо біля офісу, за допомогою спеціальних бланків записуємо співробітників, щоб не відволікати їх від роботи, але викликаємо по черзі в обумовлений час. Самі одягли білі халати, поставили таблички з назвою нашої «нової професії».

Головним лікарем стає відповідальний за відділ кадрів. Рекрутер – старша медсестра, а я – головний лікар. Азарт, веселощі та жваві дні в офісі. Це весело і корисно. Співробітники дуже задоволені нашою ініціативою. Але це більше разова подія, ніж система. В Україні ІТ-компанії пропонують подібні «пакети»: медичне страхування, відшкодування абонементів у фітнес-центрах, офісні фрукти [7, 30].

Протягом останніх двох років в ITStep проводили регулярні зустрічі з різними експертами в галузі медицини. Виступали імунолог, невролог, дієтолог та багато інших. Вони проводять сеанси з психотерапевтом, щоб обговорити не лише фізичне, але й психічне здоров'я, зокрема впевненість у собі, управління стресом, емоційний світ тощо. Компанія Innovecs має подібний підхід: лікарів запрошують читати в кабінеті лекції про здоровий сон, аюрведу та здорове харчування. Компанії також вакцинують працівників (за потреби) [22, 52].

Майже кожному з нас надзвичайно важко висипатися хоча б раз на місяць. Іноді доводиться сидіти пізно ввечері зі смартфоном або книгою в очікуванні, щоб заснути. Існує багато причин порушень сну та безсоння, і нелегко визначити, що саме впливає на режим сну людини. Часто наслідки настільки вкоренилися в повсякденному житті, що людина може навіть не помічати дискомфорту, вважаючи це нормою. Порушення сну і безсоння часто пов'язані зі стресом. Стресові ситуації, особливо хронічний, можуть вивести нервову систему з рівноваги, погіршити фізичний стан людини [3, 4].

Симптоми порушення сну:

- Труднощі з засипанням і ще важче прокидання вранці;
- Розум переповнений думками, які заважають спати;
- Тривога або страх при засипанні;
- Засинати вчасно, але прокидатися десь серед ночі;
- Прокидання і засинання кілька разів за ніч (легкий сон);
- Прокидатися раніше, ніж потрібно;
- нудота в ліжку;

Ці симптоми можуть бути пов'язані з психічним і фізичним станом людини. Коли порушення сну стають хронічними, розумова активність погіршується, люди часто відчувають млявість, їм важко зосередитися та запам'ятати нове. Погіршення симптомів з часом може призвести до депресивних симптомів, і часто важко визначити, чи є депресія в основі безсоння, чи саме порушення сну викликає депресію[9, 29].

У деяких випадках безсоння пояснюється просто: наприклад, коли ви змінюєте часовий пояс під час подорожі, тому організму потрібен час, щоб переналаштуватися на світовий день. В інших випадках на порушення сну можуть впливати життєві труднощі: проблеми з близькими людьми, труднощі у стосунках, фінансові труднощі на роботі, проблеми зі здоров'ям або навіть повсякденні ситуації[40, 59].

Зауважте, що період порушення є тимчасовим, хоча іноді він може бути трохи довшим. Але якщо ви живете звичайним життям і не можете спати майже кожну ніч, настав час переглянути свій режим фізичних вправ і відпочинку. Іноді потрібно відмовитися від шкідливих звичок і вплинути на регулярність і якість харчування[12, 47].

Щоб збалансувати свій графік сну, важливо спочатку використовувати природні методи, а не простий спосіб купувати снодійне з побічними ефектами, які згодом можуть викликати залежність і вимагати збільшення доз. Почати потрібно з відновлення балансу тіла та розпорядку дня. Це не означає, що вам потрібно закінчити марафон або взяти виснажливий кросфіт-клас, або навіть змусити себе купити сезонний абонемент у фітнес-центрі. Баланс – це баланс між фізичними вправами та відпочинком, сном і денними заняттями[11, 25].

Формула сну і денної активності дуже чітка: 24 години = 14-16 годин денної активності + 8-10 годин сну.

Позбавивши себе додаткового часу «посидіти» за смартфоном чи комп'ютером, ви почнете балансувати систему. Зрештою контроль сну зводиться до самоконтролю вчасно лягати спати.

Всі ми знаємо, що важливий фактор здоров'я - це харчування: режими, дієти, звички.

По перше, рекомендується сказати «ні» офісним перекусам. Коли ми постійно перекушуємо, ми змушуємо підшлункову залозу продовжувати працювати та виділяти інсулін, виснажуючи його, що може призвести до ожиріння, резистентності до інсуліну та діабету. Це стосується закусок, печива, піци, батончиків (навіть якщо пишеться, що цільнозернові, це здебільшого маркетинговий хід, додаючи їх у свій раціон, ви додаєте високу дозу цукру) [36, 40].

Найкраще їсти тричі на день – цього достатньо, щоб потім не відчувати голоду. Що стосується фруктів, то їх рекомендується їсти окремо від основного прийому їжі, бажано через 2-2,5 години.

Що таке дієта? Це кількість прийомів їжі, їх час і інтервали, профіль хімічного складу дієти, її калорійність, група продуктів і їх маса, поведінка під час їжі.

Лікарі рекомендують їсти, коли ви голодні, але важливо не плутати голод з апетитом. Голод сигналізує про потребу в енергії, а апетит сигналізує про потребу в задоволенні. Легко сплутати відчуття голоду з: живіт «вгорі», під ложка "смокче", виникає спазм. Все це вказує на розвантаження органів після переповнення, потреби шлунка та харчового центру апетиту (а це ряд структур мозку, які координують вибір, споживання та початкові етапи перетравлення їжі). Правильні імпульси, тому що ілюзія апетиту може призвести до збільшення ваги[14, 46].

Чотири-шість годин - вважаються оптимальним інтервалом для правильного харчування і забезпечують повноцінне функціонування травної системи. Як варіант, приблизно розподіліть свій раціон за відсотком калорійності так:

- сніданок - 30%,
- перекус - 7-9%,
- обід - 35%,

- вечеря - 25%.

Не варто відмовлятися від сніданку, обіду чи вечері, оскільки це призведе до переїдання під час наступного прийому їжі[6, 24].

Щоденний раціон людини, яка веде малорухливий спосіб життя, повинен сильно відрізнятися від раціону людини, яка займається активною фізичною активністю. Чим менше ми рухаємося, тим менше калорій ми спалюємо[10, 48].

Раціон має містити:

- достатню кількість свіжих овочів, зелені, фруктів, цільнозернових продуктів – це покращує процес травлення і насичує організм необхідними вітамінами та мікроелементами;
- білок: це куряча грудка, індичка, кролик, телятина, риба і морепродукти, яєчний білок, молочні та кисломолочні продукти;
- складні вуглеводи: макарони з твердих сортів (паста), бобові, крупи, крім манки і білого рису[6, 33].

Варто пити багато води для забезпечення злагодженої роботи всіх систем і поліпшення обміну речовин, відмовитися від напівфабрикатів і продуктів багатоступінчастої обробки (хліб, чіпси, ковбасні вироби, консерви, газовані напої, енергетики). Такі продукти насичені ударними дозами гідрогенізованих жирів, нітритів, підсилювачів смаку, цукру та солі та не містять необхідної кількості поживних речовин (вітамінів, мінералів, фітонутрієнтів, клітковини). Протипоказання до смаженого: тушкувати, варити, запікати або готувати на пару[13, 58].

Під час прийому їжі слід зосередитися на самій їжі, а не «їсти на ходу» або дивитися в монітор під час їжі. Відволікання може призвести до переїдання та розладу травлення. Необхідно виключити перекушування між прийомами їжі[48, 57].

Стимулювати розумову діяльність та нервову напругу допоможе не лише шматок чорного шоколаду, а й банан, горіхи, страва з океанічної риби

(багата на омега-3 та вітамін B6), різнокольорові свіжі овочі, які покращують циркуляцію крові в головному мозку завдяки біофлавоноїдам[34, 60].

Одним із найрозповсюджених проблем зі здоров'ям в фахівців сфери ІТ є проблеми із зором. Зазвичай, якщо є проблеми із зором, тобто поганий зір, це пов'язано з порушеннями рефракції. Це може бути короткозорість, далекозорість, астигматизм або стан, за якого оптична система ока (око - цесистема, що складається з двох лінз, рогівки та кришталика) недосконала оптична сила не відповідає реальному розміру ока. Короткозорість-це стан, за якого око більше норми, а далекозорість-стан, за якого око менше норми. Рогівка також може мати неправильну форму (астигматизм).

1.3. Рухова активність у способі життя сучасного ІТ-фахівця та фактори, які її обумовлюють

Малорухливий спосіб життя може вплинути не лише на зовнішній вигляд (що часто змушує людей відвідувати тренажерний зал), але й на розумові здібності, а також на репродуктивні та метаболічні показники. Сила параметрів, що визначають якість життя, залежить від діяльності людини.

Формула вправ для кожної людини може відрізнятися залежно від генетичних особливостей, але близька до загальних параметрів: 14-16 годин активності на день = 25-40% «вправ» + 60-75% «відпочинок» [16, 37]

«У русі» – це рух, у якому за нормального навантаження (залежно від ваших звичок) задіяні всі групи м'язів – ми працюємо ногами, ми працюємо руками, ми працюємо шиєю та тулубом, використовуючи здорову амплітуду та активність суглобів. «Відпочинок» означає тимчасовий відпочинок м'язів, які використовуються під час «вправи» [1, 20].

На жаль, через відсутність можливості адекватно пересуватися в офісному кріслі формула рухової поведінки більшості офісних працівників значно розбалансована. Тож варто розігрівати суглоби та м'язи протягом 10-15 хвилин на день.

Завдяки технічному прогресу та інформаційному вибуху малорухливий спосіб життя став нормою для населення великих міст. Десятиліттями люди страждають від хвороби сучасного світу – гіподинамії або низької фізичної активності[16, 51].

Біль у попереку, дискомфорт у грудній клітці та ший – найпоширеніші скарги працівників розумової праці, які більшу частину часу проводять за комп'ютером. Це призводить до слабкості глибоких м'язів спини, що порушує живлення хребта, м'язово-зв'язкового апарату.[29, 46].

Надмірна вага є прямим наслідком незбалансованого харчування та недостатньої фізичної активності, що може мати вкрай негативний вплив на здоров'я. На щастя, навіть помірні фізичні навантаження здатні компенсувати згубні прояви малорухливого способу життя і значно поліпшити здоров'я[49, 54].

Будь-яка фізична активність, незалежно від інтенсивності, добре впливає на опорно-рухову, серцево-судинну та інші системи організму. Найголовніше, чи зможе людина займатися спортом тривалий час (тобто все життя). Тому потрібно вибирати те, що більше подобається певній людині.

Загальноприйнятим рішенням проблем з малорухливим способом життя є відвідування оздоровчого клубу. Це має свої переваги: ви отримуете повний спектр послуг під одним дахом – від обладнання для тренажерних залів і басейнів до масажних салонів і спа-центрів. Якщо ви новачок і раніше не займалися руховою активністю скористайтеся послугами експерта. Обирайте фахівців з профільною освітою та досвідом роботи. Тренуйтеся 2-3 рази на тиждень по 45-60 хвилин кожен раз. Індикаторами того, що ви все робите правильно, має бути гарний настрій після тренування та поступове просування до поставлених цілей[2, 18].

Найкращі результати дає поєднання тренувань у різних напрямках. Поєднуйте аеробні та анаеробні тренування з вправами на гнучкість. Не варто починати здоровий спосіб життя з пробіжок, особливо якщо новачок має значну зайву вагу, проблеми з опорно-руховим апаратом і не готові м'язи

ніг. У цьому випадку безпечним рішенням є ходьба на великі та короткі дистанції - від 30 до 90 хвилин.

Коли тренуватися - вранці чи ввечері? Відповідь на це питання також залежить від ваших уподобань і моделей роботи. Ранкова рухова активність додасть вам більше енергії протягом дня, а заняття після роботи можуть зняти накопичений стрес.[23, 43].

Три корисні звички щодня:

- Розминка з робочого місця кожні 60 хвилин;
- Гуляйте під час обідньої перерви і їсти поза офісом;
- Не користуватися ліфтами на кількох поверхах[2, 39].

Активний спосіб життя зараз є трендом. Однак, враховуючи те, що більшість людей проводять свої дні за столом та комп'ютром, фізична активність - є необхідною. Існує багато видів фізичної активності, і в кожній країні є свої фітнес-тенденції, які визначаються середнім віком і кліматом її населення[32, 42].

Якщо говорити про Україну, то популярні всі напрямки бігу. Це найдешевший і найдоступніший вид фізичної активності. Але, незважаючи на це, біг не є заміною комплексної програми фітнес тренування, яке є важливим для підтримки та покращення якості вашого життя.[19, 35].

Є й інші напрямки, наприклад, кросфіт.

Суть кросфіту – своєрідне змагання, своєрідний виклик, своєрідна сила, яка постійно перевіряє себе. Але травматизм у кросфіті досить високий, майже такий же, як і в професійному спорті[42, 44].

Зараз бокс та інші види бойових мистецтв популярні у всьому світі. Заняття бойовими мистецтвами сприяють загальному розвитку: здатності зосереджуватися на одному русі, використовуючи значний спектр різноманітних рухових дій. Це силові тренування, а також розвиток гнучкості, рухливості і розумових здібностей. Людина вчиться користуватися своїм тілом, керувати ним, реагувати на зовнішнє середовище, вивчає нові моделі рухів[15, 44].

Ще один яскравий фітнес-напрямок у світі – велоспорт. Особливо це стосується Сполучених Штатів. Їзда на велосипеді – це активний, легкий і дуже безпечний спосіб виконання певної роботи високої інтенсивності. Однак цей вид вправ має свої недоліки. Наприклад, людина, яка цілий день сидить в офісі, в машині, де завгодно – сидячи на велосипеді, як і раніше[15, 38].

Трендом також залишаються силові тренування. Рекомендується виконувати вправи з додатковою вагою не менше двох разів на тиждень. Для всіх, хто старше 18 років, силові тренування необхідні для нарощування та підтримки здорової м'язової маси, здоров'я суглобів і постави[26, 41].

Гарним вибором є і тренування на свіжому повітрі: біг, прогулянки, прогулянки в парку, різноманітні майданчики для занять. Тепер вони є “в кожному домі” і часто переповнені охочими[14, 57].

Щоб розпочати рухову активність, спочатку потрібно відповісти на запитання: де знайти кваліфікованого спеціаліста, який зможе допомогти. Після цього проводиться перевірка фізичної підготовки. Сучасна фітнес-студія повинна пропонувати фітнес-тест, який починається в холі. Він дає змогу визначити, що людина може, а що не може робити, а що потрібно для зміцнення здоров'я та досягнення бажаних цілей. Крім того, заняття повинні приносити задоволення.

Висновки до розділу 1

Особливості роботи в будь-якій сфері можуть вплинути на здоров'я її представників. Це питання також не оминає сферу ІТ.

Робота за комп'ютером може бути фізично розслаблюючою, але може бути психічно виснажливою. Крім того, не варто забувати про нестандартні графіки роботи ІТ-шників: багато з них фрілансери, часто працюють вечорами, а багато хто намагається працювати годинами до «дедлайнів». Поєднання цих факторів може призвести до хронічних головних болів і безсоння. ІТ-працівники часто страждають від головного болю напруги.

Характеризується відчуттям скутості навколо голови в кінці робочого дня, сухість очей та тунельний синдром, порушення постави найбільш розповсюджені проблеми зі здоров'ям в фахівців сфери інформаційних технологій. Використання відповідних засобів оздоровчого фітнесу у розширенні побутової рухової активності айтишників може сприяти профілактиці професійних захворювань, покращенню фізичної працездатності та психоемоційного стану.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для виконання поставлених завдань було використано такі методи експерименту:

1. Аналіз та узагальнення літературних даних.
2. Соціологічні (анкетування)
3. Педагогічні (проведення педагогічного експерименту за участю фахівців ІТ-сфери).
4. Статистична обробка даних.

Завдання педагогічного експерименту:

1. Вивчити показники мотивації до фізичної активності засобами фітнесу.
2. Розробити методику занять фізичної активності засобами фітнесу.
3. Виявити ефективність експериментальної програми розвитку інтересу до рухової активності засобами фітнесу.

Контрольна група протягом усього експерименту продовжували працювати кожен за своїм напрямом і в окремі робочі години було проведено тренування з ментального фітнесу. Експериментальна група додатково використовувала спеціально розроблену методику, спрямовану на підвищення рівня мотивації до занять фізичної активності у вигляді фітнесу. Експериментальна методика передбачала проведення групових тренувань з ментального фітнесу (пілатес, функціональний тренінг) тричі на тиждень в окремому приміщенні для тренувань в офісі, тривалістю по 40 хвилин.

Початковими та контрольними тестами були обрані такі:

1. Анкетування (на інтерес до рухової активності).
2. Проведення групових тренувань із додаванням елементів фітнесу.

Вивчення та аналіз літературних джерел. Були вивчені літературні джерела із проблеми дослідження. Відпрацьований матеріал увійшов до першого розділу магістерської роботи.

Метод спостережень та опитування застосовувалися на основі спілкування з фахівцями та спостереження за їх робочим днем у реальних умовах. Вивчалися способи визначення рівня інтересу до фізичної активності

Анкетування, опитування. Була розроблена анкета за допомогою якої, можна виявити ставлення спеціалістів до рухової активності та спорту, необхідне проведення експерименту.

При складанні питань слід мати на увазі наступні основні вимоги:

- опитування не має носити випадковий характер, а бути планомірним; при цьому більш зрозумілі питання, що відповідає, задаються раніше, більш важкі - пізніше;
- питання мають бути лаконічними, конкретними зрозумілими всім відповідальних;
- частину питань слід скласти так, щоб їх можна було б перевірити об'єктивність відповідей на попередні питання;
- слід враховувати, що при усному опитуванні різні обставини можуть гальмувати виразні здібності відповідального та викликати необ'єктивні відповіді. (Наприклад: надмірна схвильованість, неухважність, втома, скромність, престиж тощо).

Перші п'ять питань спільні, спрямовані на з'ясування ставлення до фітнесу, спорту та участі у спортивних змаганнях. Також ці питання дозволили виявити фахівців, які відвідують фітнес-клуби, ведуть активний спосіб життя. Наступні три питання спрямовані на з'ясування ставлення до активного способу життя: до фізичної активності, до групових тренувань і тренувань з персональним тренером.

Анкета

1. Як ви ставитеся до активного способу життя?
2. Як ви оцінюєте свою фізичну активність упродовж дня?
3. Оцініть вплив занять фізичними вправами на вашу інтелектуальну діяльність на роботі впродовж робочого дня.
4. Позначте улюблені види проведення активного відпочинку.

5. Якій формі тренувань ви віддаєте перевагу?
6. Виконання яких вправ вам доставляє найбільше задоволення?
7. Який рівень ваших фізичних здібностей вас влаштовує?
8. Що мотивує вас систематично тренуватися?

Методи визначення обсягу рухової активності (крокометрія) застосовували фітнес-браслет Xiaomi Mi Band 5, реєструвались: кількість кроків за добу та витрачену кількість калорій. Аналізували середні значення добової рухової активності у будні та вихідні на початку педагогічного експерименту, фіксували середній показник за тиждень.

2.2. Організація дослідження

Безпосередньо педагогічний експеримент проводився з вересня 2022 року до січня 2023 року. На базі Комп'ютерної академії ШАГ міста Київ. В експерименті брали участь ІТ фахівці у кількості 60 осіб. Здійснювалася розробка методики проведення групових тренувань із використанням елементів ментального фітнесу в офісі, спрямованих на підвищення інтересу ІТ фахівців до рухової активності.

Дослідження проводилося у три етапи:

- На I етапі було обрано тему дослідження, проведено аналіз науково-методичної літератури, визначено мету, завдання та методи дослідження, проведено первинне опитування.
- На II етапі було проведено порівняльний експеримент.
- На III етапі було здійснено обробку даних експерименту, здійснювали аналіз отриманих результатів, потім було зроблено висновки, розроблено практичні рекомендації.

Педагогічний експеримент проводили на базі Комп'ютерної академії ШАГ. В експерименті брали участь 60 осіб різних вікових категорій. В групі проводилося тренування з функціонального тренінгу, пілатесу та йоги.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ОПТИМАЛЬНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ДЛЯ ФАХІВЦІВ ІТ- СФЕРИ

3.1. Особливості спеціалістів, які працюють в сфері інформаційних технологій

Нами було проведено опитування, в якому об'єднали одразу дві анкети – «соціальний портрет» і заробітні плати ІТ-фахівців. Через військовий стан було складно провести живе опитування, тому було проведено онлайн-опитування у вигляді анкетування за допомогою сервісу Google Forms.

Кілька цікавих фактів цьогорічного портрета (2022 року): частка жінок зросла у сфері ІТ до 25%, а частка розробників зменшилася до 46%, Київ – місто де більше сеньйорів, найнудніше на роботі сапорту та сисадминам, більшість ІТ-спеціалістів мають лише одне джерело доходу. Частка розробників становить 46%, тестувальників – 16%, проджект-менеджерів – 5%.

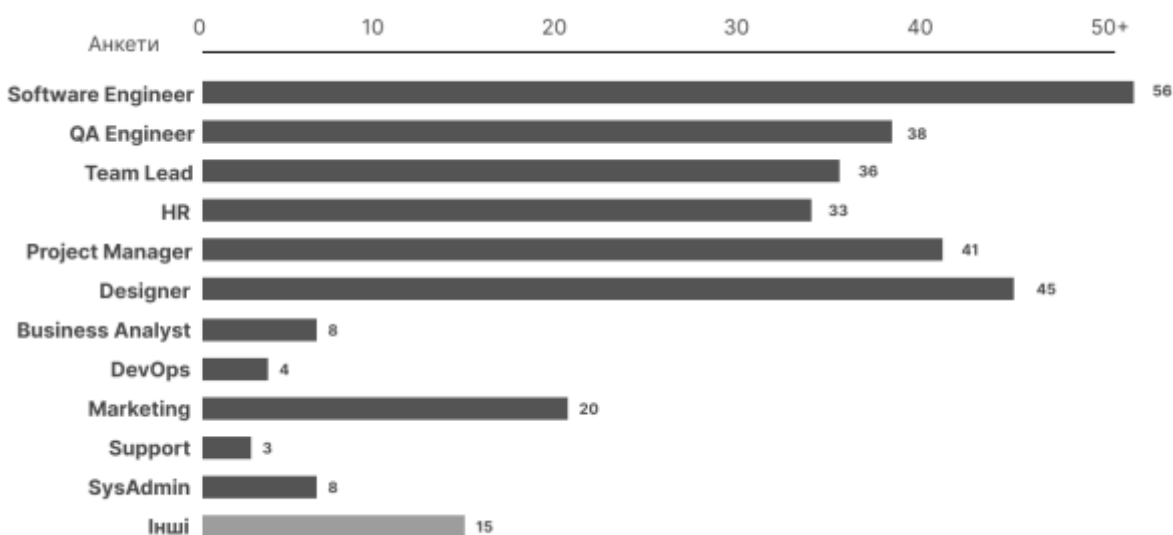


Рис. 3.1. Розподіл респондентів за професійної спрямованістю, % (n=60)

Найпопулярніші посади серед жінок – HR, QA, Software Engineer, UI/UX дизайнер, графічний дизайнер. Серед студентів найчастіше – Junior Software Engineer, Software Engineer, Junior QA, Junior UI/UX. На рис. 3.1 представлено перелік найпопулярніших ІТ-посад, які набрали понад 30 анкет.

Найчастіше ІТ-спеціалісти працюють у сферах e-commerce, Fintech, Mobile, Product. Серед популярні сфер є ще Gambling, Architect і DevOps – Cloud Computing, Media.

Понад 70% респондентів мешкають у топ-3 містах – Києві, Харкові та Львові. Ще 11% у Дніпрі й Одесі (дані виведені до початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну) (рис. 3.2).

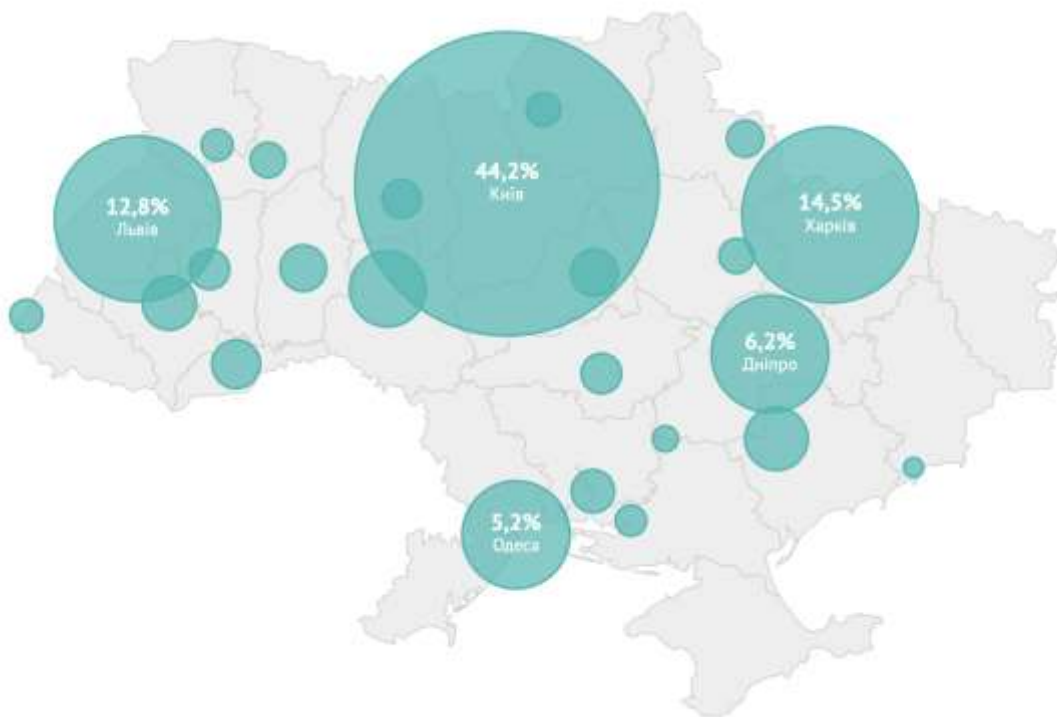


Рис. 3.2. Відсотковий розподіл за адресою перебування фахівців, які працюють у сфері інформаційних технологій, (n=60)

Від 50 до 57 тисяч ІТ фахівців після початку повномасштабної війни з РФ виїхали за кордон, з них 64% – жінки. Це становить 17%-20% від загальної кількості ІТ-спеціалістів. Крім того понад 52 тисячі ІТ-фахівців зараз мешкають у західних областях України:

- Найбільше – 37 тисяч ІТ спеціалістів – перебувають у Львівській області. Сюди ж і перемістилося найбільше спеціалістів з інших регіонів – близько 4300.

- наступний за розмірами – Івано-Франківськ. Загалом тут мешкають 4,5 тис. ІТ спеціалістів, з яких понад 2100 перемістилися з інших областей.

- Тернопільська область (від загальних 3,9 тис. ІТ спеціалістів, кількість переміщених спеціалістів становить близько 800).

- 2300 ІТ спеціалістів мешкають на Рівненщині, з них понад 500 – релоковані.

- З 1700 ІТ-фахівців у Чернівецькій області релоковані близько 900.

Загальна кількість айтівців на Закарпатті та на Волині – по півтори тисячі. однак якщо на Волині кількість релокованих спеціалістів становить лише близько 500 осіб, то на Закарпатті – понад 1150.

До цього часу близько семи тисяч українських айтівців мобілізували до лав ЗСУ та ТРО

Середній вік українського ІТ-спеціаліста – 28 років. Джуніор-розробнику – 23 роки, мідл – 26, сеньйору – 30.

Медіана за 30 ще у DevOps, Business Analyst, Senior і Lead QA, SysAdmin, Team/Tech Lead, Senior PM і System Architect, Designer. (рис. 3.3)

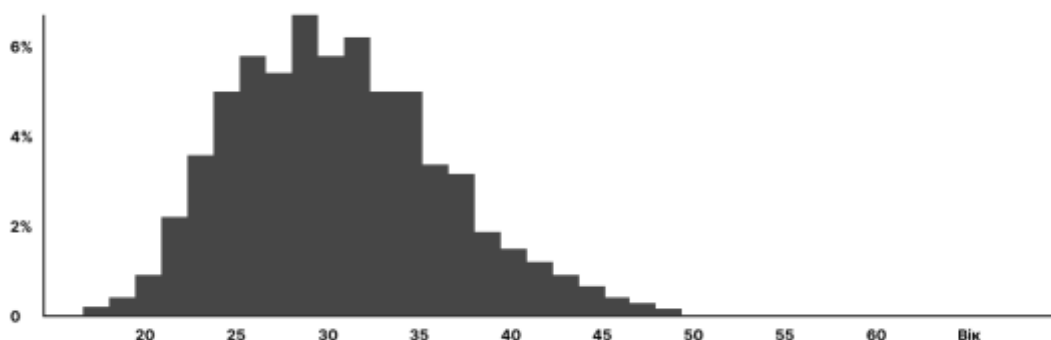


Рис. 3.3. Розподіл ІТ-спеціалістів за віком, % (n=50)

Більше як половина ІТ-спеціалістів має стаж роботи від 2 до 5 років. Далі ми аналізували кількість годин робочих, серед ІТ-фахівців. Трудоголіків багато серед System Architect – 10% працює понад 60 годин на тиждень. Але здебільшого ІТ-спеціалісти працюють у межах 40-60 годин. Менше як 20 годин на тиждень працює 1,4% респондентів рис. 3.4.

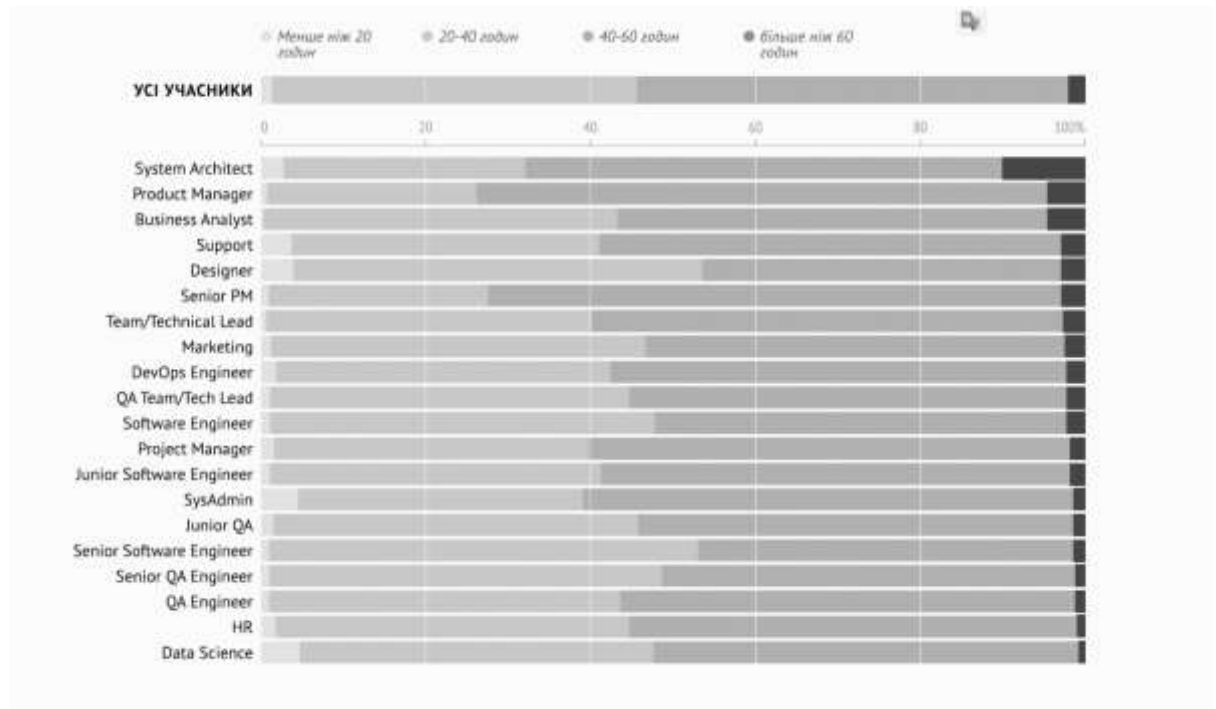


Рис. 3.4. Розподіл ІТ-фахівців різних спеціалізацій відповідно до годин роботи, % (n=60)

28% ІТ-спеціалістів не отримують компенсацію за припрацювання, ще 33% не перепрацьовують. Якщо дивитися за типом компаній, то у продуктових частіше, ніж в аутсорсі, працюють у позаробочий час і частіше не платять за переробки. 15% респондентів відчули зменшення зарплати через початок війни в Україні у 2022 році. Причому для 8% скорочення доходу становить понад 15%. Найгірша ситуація серед сисадмінів:

Зменшення зарплати у 30% респондентів, із них 4,5% вказали, що зарплату значно затримують. Також високий відсоток не виплати у дизайнерів – 3,7%. Цікаво, що джуніор-тестувальники та розробники чи не найменше відчули негативний вплив війни: їм активніше за інших підвищили заробітну плату і менше за інших скорочували.

Проте у всіх ІТ компаній значно відчутна криза. Про те, що все без змін, вказали 11% респондентів проти 89%. Частка тих, хто втратив клієнтів – 82% проти 28%. А ось частка тих, хто згадав про скорочення персоналу, значно зросла – майже 24% проти 16%. Найбільше ІТ-спеціалістів турбує загроза глобальної економічної кризи та довготривала війна. А ось пандемія, схоже, відійшла на дальній план. Бо на друге місце респонденти поставили загрозу економічної кризи в Україні, відтак – ризик втратити роботу/зниження заробітку, а потім уже йде ризик виникнення соціальних проблем.

В той час робота ІТ-фахівця залишається досить стабільною та із гідною оплатою, про що свідчать перспективи розширення компаній: 41% SEO ІТ-компаній планують у найближчий рік відкривати нові офіси, 26% сказали, що робитимуть це за кордоном. Найпопулярніший вибір нової локації – Польща. На неї припадає 20% охочих. По 4% SEO заявили, що оберуть Іспанію або США, по 3% висловилися за Естонію та Португалію й по 2% – за Болгарію, Румунію та Хорватію.

Водночас спостерігається низький рівень інтересу до відкриття регіональних офісів в Україні. 3% планують відкрити офіс в Києві, стільки ж – у Львові. По 2% – у Дніпрі, Одесі й Чернівцях. А ось на Закарпатті, в Тернополі, Івано-Франківську та Кам'янець-Подільському відкривати офіси не планують взагалі. Є три ключових фактори, які впливають на майбутнє України загалом та ІТ зокрема. Це: війна, підтримка Заходу та економічна свобода. Ці фактори формують три найбільш ймовірні сценарії майбутнього. Демократична модернізація – означає, що війна закінчилася або заморозилася, Захід активно допомагає відновитися, держава бере курс на лібералізацію економіки, невтручання, формує чесні й прозорі правила гри. В такому випадку від 87% до 94% ІТ фахівців залишаються в Україні, 6% виїжджають. Примусова євроінтеграція – це сценарій, за якого війна завершилася, західні партнери дають Україні гроші, економіка відновлюється, однак існує жорстке державне регулювання, високі податки,

мінімальна свобода, держава відіграє велику роль в економіці. За таких умов від 72% до 86% ІТ-спеціалістів готові залишитися, 13% виїжджають. Український авторитаризм – може відбутися, якщо воєнний час в країні продовжать на період її відновлення. Це означатиме обмеження економічних прав, свобод, роботи опозиції тощо. 43-62% ІТ фахівців заявили, що не виїжджатимуть з України за таких умов, а 36% сказали, що поїдуть. Разом з тим, сьогодні 78% керівників ІТ-компаній вірять, що попри все галузь зростатиме. 22% вважають, що є сценарій, за якого ІТ-галузь сильно втрачатиме позиції.

3.2. Стратегії ІТ-компаній щодо залучення співробітників до оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя

Нами було проведено бесіди із директорами сучасних провідних ІТ-компаній, щоб визначити як середовище н роботі впливає на формування звичок до ОРРА.

У багатьох людей слово «айтішник» викликає в уяві образ того, хто постійно сидить за комп'ютером і пише код, і його взагалі нічого іншого не цікавить. А востаннє в спортивному одязі він був на іспиті з фізкультури в одинадцятому класі. Але незважаючи на цей стереотип, програмісти та співробітники ІТ-компаній ходять в оздоровчі клуби, грають у футбол, баскетбол, теніс, катаються на велосипедах, байдарках. Звичайно, деякі ІТ-фахівці проводять більшу частину часу перед комп'ютером без будь-яких фізичних навантажень. Але більшість ІТ-компаній намагаються залучити фахівців до активного способу життя.

Багато в чому ІТ-компанії підтримують спортивні ініціативи своїх співробітників: орендують майданчики, повністю або частково оплачують абонементи до басейнів та тренажерних залів, запрошують фітнес інструкторів до офісу; проводять та фінансують активні вихідні для

співробітників. А дехто обладнують в офісі спортивні куточки. Приблизно 60 відсотків ІТ-фахівців регулярно займаються в тренажерному залі компанії. Наприклад, в офісах Innovecs чи GlobalLogic є можливість «розтягнути залізо» та скористатися більш легкими методами для підтримки форми – йогою та пілатесом. Під час обідньої перерви ви можете відпочити за грою в настільний теніс, футбол або більярд. Для цього компанія облаштувала в офісі «зони активності», навіть провела конкурси. Деякі компанії навіть проводять спортивні змагання. Перш за все, подібні заходи – це чудовий спосіб згуртувати команди та розважити колег. По-друге, участь компанії у спорті свідчить про те, що вона є дбайливим роботодавцем. Так, наприклад, у Харкові ІТ-ліга з футболу існує з 2009 року і, за словами організаторів, кожен сезон її з нетерпінням чекають усі ІТ-фахівці. Настільний теніс дуже популярний серед ІТ-фахівців. Минулого року в ІТ Enterprise Open взяли участь 40 команд з Києва, Одеси, Харкова, Полтави та Дніпра. Саме у дніпровських програмістів виникла ідея організувати всеукраїнський конкурс. Все почалося з того, що люди з дніпровського офісу ЕРАМ, SoftServe і Сіклум після місяців тренувань вирішили зіграти між собою: 16 команд грали за олімпійською системою з до 4 командних перемог.

Ще одним масовим спортивним захопленням ІТ-фахівців є велоспорт. Багато ІТ-компаній помічають, що їхні співробітники масово звертаються до цього виду транспорту. На щастя, для цього створені всі умови – велопарковки, душові та жодного суворого дрес-коду. ІТ-спеціалісти не тільки їздять на роботу велосипедами, а й часто на вихідних катаються на лижах. Для тих, хто віддає перевагу «тихим» видам спорту, айтішники організують шахові турніри. Це чудова нагода ще раз продемонструвати своє аналітичне мислення та вміння будувати кілька треків. Керівник часто подає спортивний приклад своїй команді. Так, наприклад, Олександр Колб, генеральний менеджер Promodo, досяг великих успіхів у плаванні та грі у футбол. Андрій Горсєв, засновник компанії 908.ua, розповів, що займається фізкультурою 2-3 рази на тиждень. У його програмі тренажерний зал,

кросфіт, розтяжка, класика та розминка в басейні на 10. Не відстають і інші колеги. Зараз команда 908.ua перебуває в Таїланді. «Хлопці кожного ранку біжать навколо озера 11 кілометрів, на горі є могила, 217 сходинок, там біжать хлопці.

Нами було визначено професійні захворювання фахівців ІТ-сфери, тому ми мали визначити, які саме шляхи керівництво компаній робить для профілактики. АВ Soft, Blackthorn Vision та Intellias планово проходять профогляд офтальмолога. огляд охоплює перевірку гостроти зору, авторефрактометрію (вивчення оптики ока), вимірювання внутрішньоочного тиску, біомікроскопію (огляд очей через спеціальний мікроскоп), ультразвукове дослідження ока, перевірку кольорового зору й огляд очного дна. За показаннями проводять додаткові дослідження (ехобіометрію, периметрію, пахіметрію тощо).

У розробницьких центрах SoftServe Львова, Києва, Дніпра й Чернівців за 2019 рік 1012 працівників і їхніх дітей пройшли обстеження в офтальмологів безпосередньо в офісах компанії. У планах – запустити короткі відеоролики з порадами лікарів, швидкими вправами для очей, правильним налаштуванням екранів тощо.

ELEKS уже два роки організовує Healthy Meetups. Відбулися зустрічі з імунологом, невропатологом, дієтологом та офтальмологом.

У Дахх діє корпоративна медична страховка, одна з додаткових переваг якої – щотижневий візит терапевта до офісу. Час від часу також запрошують фахівців різних напрямів, інформація від яких була б корисною для команди. останній такий візит було присвячено здоров'ю очей.

3.3. Розробка методики формування інтересу ІТ фахівців до занять фізичною активністю з використанням засобів оздоровчого фітнесу

Для визначення рівня інтересу до фізичної активності, згідно з літературними джерелами, рекомендується використовувати анкетування. На

другому етапі проектування для проведення анкетування була складена анкета, за допомогою якої, можна виявити ставлення людей до фізичної активності, необхідне для проведення експерименту. Складання питань анкети здійснювалося з визначення рівня інтересу фахівців до фізичної активності.

Перші п'ять питань загальні, спрямовані на з'ясування ставлення працівників до тренувань, до участі у спортивних змаганнях. Також ці питання дозволили виявити зайнятість працівників у спортивних секціях та визначити тих, хто відвідує спортивні клуби. Наступні три питання спрямовані на з'ясування ставлення працівників до активного способу життя: до фітнесу тренувань, до активності протягом робочого дня, так і на те, щоб з'ясувати, чи вважають вони фізичну активність такою ж важливою, як і розумову діяльність.

Було проведене анкетування в ІТ компанії IT Step серед фахівців. Опитування проводилося за допомогою google форм. В опитуванні взяли участь 60 респондентів. З них приймали участь 28 жінок та 32 чоловіка.

Респондентів розподілили за віком (рис. 3.5).

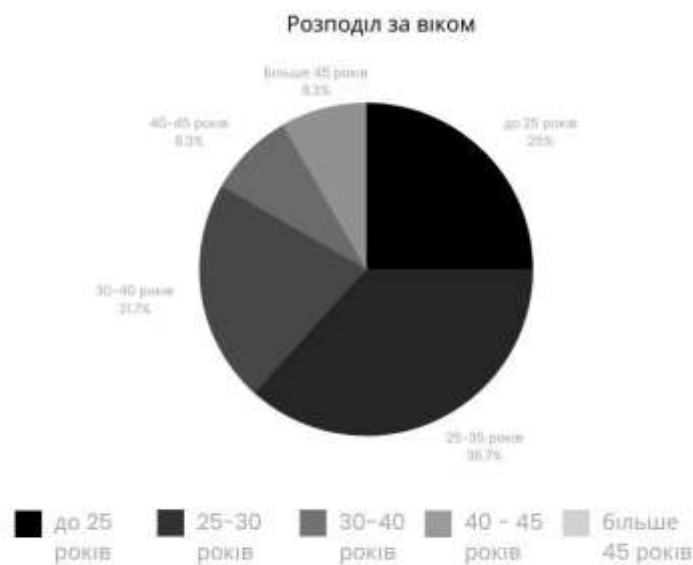


Рис. 3.5. Розподіл фахівців ІТ-сфери за віком, %

В опитуванні приймали участь фахівці в такій кількості: до 25 років - 25%; 25-30 років - 36,7%; 30-40 років - 21,7%; 40-45 років - 8,3%; більше 45 років - 8,3%.

З метою вивчення необхідності впровадження засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у спосіб життя фахівців ІТ-сфери було визначено їх рівень рухової активності. В усіх 100% учасників нашого дослідження рівень рухової активності недостатній для осіб зрілого віку та відповідно нижчий за 10 тисяч кроків.

Велика кількість респондентів протягом дня вимірювали кількість кроків. Для вимірювання використовували смарт годинники, фітнес браслети та додатки у мобільному телефоні. Відштовхуючись від віку респондентів було прораховано середня кількість кроків респондента протягом доби. Виявили такі дані, середні значення рухової активністю по кількості кроків склали: 25 років - 4500 кроків; 25-30 років - 9600 кроків; 30-40 років - 8000 кроків; 40-45 років - 3200 кроків; більше 45 років - 2800 кроків (рис. 3.6).

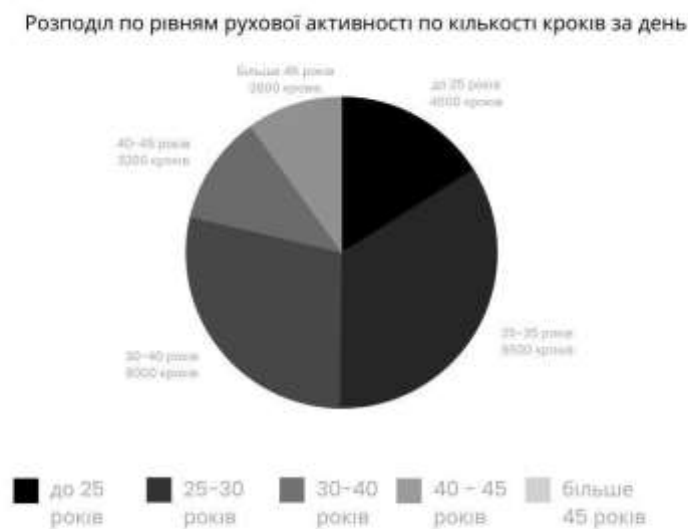


Рис. 3.6 Розподіл по рівням рухової активності фахівців, які працюють у сфері інформаційних технологій, %

Можемо зробити такий висновок, що молоді фахівці протягом дня менше рухаються, на це впливає мотивація до кар'єрного росту та додаткова робота за межами робочих годин, навчання в освітніх закладах - що впроваджує зменшення фізичної активності за рахунок дистанційної освіти або роботи за комп'ютером.

Фахівці у віці 25-40 років мають більшу рухову активність протягом дня. Це може свідчити про те, що вони могли відчути певні негативні зміни через сидячий спосіб життя. Фахівці у віці від 40 років рухаються упродовж доби менше, ніж до 40 років; причиною цьому можуть бути вже набуті хвороби через сидячий спосіб життя, немотивованість та пересування автомобілем за наявності стабільного матеріального положення.

Серед респондентів додатково було проведено опитування про чинники які стимулюють займатися ОРРА серед фахівців ІТ-сфери (рис. 3.7).

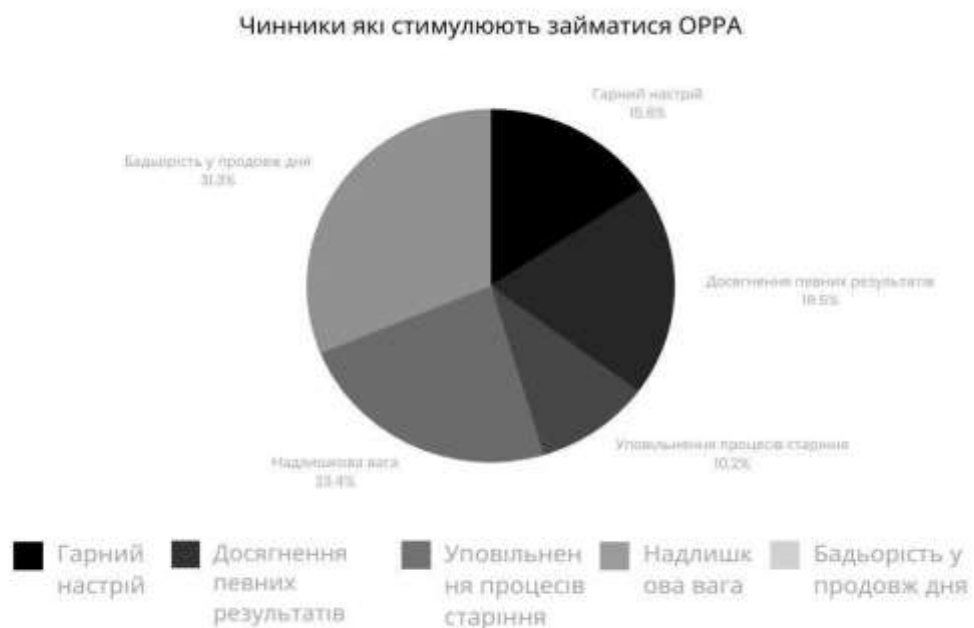


Рис. 3.7 Чинники, які стимулюють займатися оздоровчо-рекреаційною руховою активністю фахівцям ІТ-сфери, %

Найбільш вагомими серед них стали:

- Відчуття бадьорості упродовж дня (31,3%);

- Запобігання або боротьба з надлишковою вагою (23,4%);
- Досягнення певних результаті (19,5%);
- Емоційний стан (гарний настрій) - 15,6%;
- Уповільнення процесів старіння - 10,2%.

Також в опитуванні було питання “Що заважає Вам займатися оздоровчо-рекреаційною руховою активністю?”. В результаті виявили такі чинники (рис. 3.8):

1. Нестача часу - 37,5%
2. Відсутність мотивації - 25%
3. Фінансове положення (нестача коштів) - 23,8%
4. Наявність хвороби - 12,5%
5. Вагітність - 1,3%.

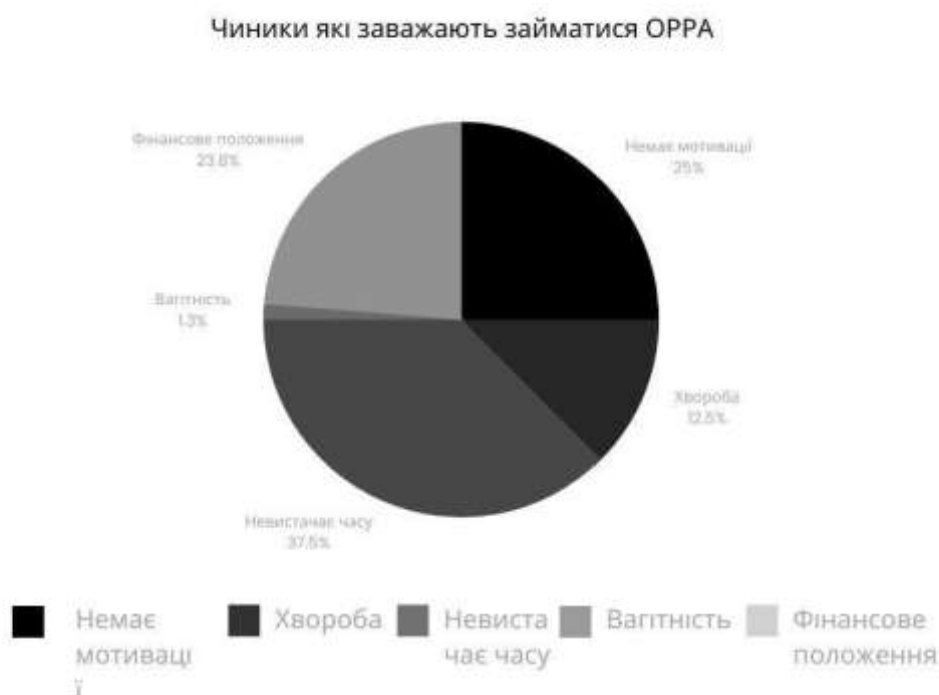


Рис. 3.8 Чинники, які заважають займатися оздоровчо-рекреаційною руховою активністю фахівцям ІТ-сфери, %

Після опитування був складений алгоритм залучення ІТ-фахівців до ОРРА (рис. 3.8).

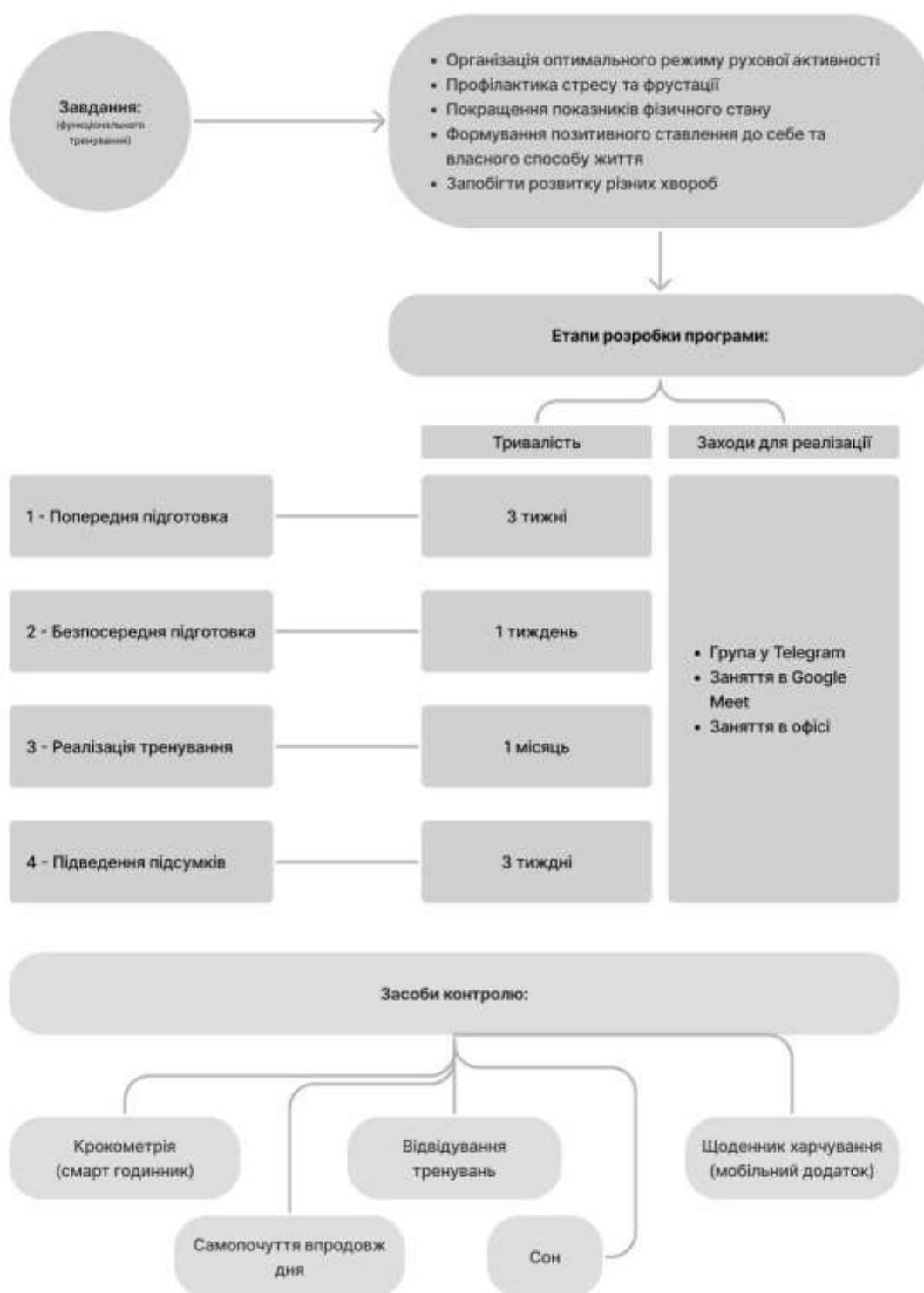


Рис. 3.8. Алгоритм залучення до фахівців ІТ-сфери до оздоровчо-рекреаційної рухової активності

За основу було взяте функціональне тренування та тренування із Пілатесу і сформовані завдання до оздоровчого процесу:

- організувати оптимальний режим рухової активності;
- профілактика стресу та фрустрації;
- покращити показники фізичного стану;
- сформувати позитивне ставлення до себе та власного способу життя;
- запобігти розвитку різних хвороб.

Далі були визначені етапи розробки програми: Попередня підготовка. Триває 3 тижні. Безпосередня підготовка. Триває 1 тиждень. Реалізація тренування. Триває 1 місяць. Підведення підсумків. Триває 3 тижні.

Завдання реалізації розробленої програми заходів: залучити більшість ІТ фахівців до рухової активності для покращення їх фізичного стану, запобігти розвитку хвороб через сидячий спосіб життя, покращити емоційний стан.

Рухова активність ІТ фахівців залежить від їх способу життя та мотивації дотримуватися до здорового способу життя. Таким чином ми можемо вплинути на ці показники та більше людей залучати до рухової активності. Пропонуємо концепцію залучення фахівців до рухової активності за допомогою впровадження фітнес тренувань в офісі або по за межами офісу, що передбачає такі кроки, як: створення окремого приміщення для тренувань, сплата підприємством абонементів до фітнес-клубів, активне проведення тимблдінгів та корпоративів з використанням рекреаційних послуг. Що буде покращувати фізичний та емоційний стан працівників та допоможе уникнути негативних ситуацій, пов'язаних зі здоров'ям фахівців.

Практичне значення одержаних результатів підтверджується відповідними документами:

- Вихідне тестування ІТ фахівців
- Підсумкове тестування

Наявність необхідних документів є вагомим аргументом, що свідчить про ефективність запропонованої експериментальної методики, заснованої на формуванні інтересу до занять фізичної активності засобами фітнесу.

На наступному етапі проектної діяльності (реалізація тренування) здійснювалася підготовка методики проведення тренувань з використанням елементів функціонального тренінгу та ментального фітнесу, спрямованих на підвищення інтересу працівників до рухової активності протягом робочого дня. Для проведення занять з використанням вправ з елементами фітнесу пропонується використовувати музичний супровід. Після постановки завдань тренування і виконуються підготовчі вправи. За основу тренувань з ментального фітнесу була обрана методика пілатесу.

Відповідно до мети та місії системи «Пілатес» є зміцнення здоров'я, підвищення гнучкості, розвиток сили та контролю над м'язами (особливо їх глибина) при максимальному подовженні тіла. Основна увага приділяється концентрації та правильному диханню, характер системи «Пілатес» – це весело провести час на тренуванні, а не виснажувати його.

Велике значення Пілатес надавав впевненості в досягненні успіху, в позитивної віддачі від вправ. Ніякі інші вправи не надають такого м'якого впливу на тіло, одночасно тренуючи його. Тренування безпечно, практично не існує протипоказань, пілатесом можна займатися в будь-якому віці, перебуваючи в будь-якій фізичній формі. Отже, оздоровче значення системи пілатес полягає: у формуванні здорового способу життя; поліпшенні діяльності центральної нервової системи: розвивається концентрація уваги й образне мислення; балансі фізичного та розумового аспектів; поліпшення функцій дихальної, серцево-судинної системи: всі без винятку вправи, використовувані в системі «Пілатес», виконуються з акцентом на правильне дихання; розвитку силових здібностей, силової витривалості та координаційних здібностей, гнучкості та рухливості в суглобах; формування правильної постави; профілактики болю в області спини; підвищення обмінних процесів; поліпшення статури; зняття м'язової напруги; зміцнення

м'язів; запобігання травматизму (завдяки вправам, що розвивають м'язову гнучкість і рухливість суглобів і хребта).

Філософське значення системи полягає у спільному тренуванні тіла й розуму. Паралельно з фізичною роботою поліпшується кровопостачання неактивних клітин мозку – це безпосередньо позначається на розумових процесах, що багато в чому сприяє зниженню напруги, стресу.

Пілатесом не рекомендується займатися людям із сильною плоскостопістю або сколіозом. Він також категорично заборонений за наявності ушкоджень хребта. Крім того, він протипоказаний при психічних захворюваннях, оскільки заняття ґрунтуються на концентрації на сприйнятті власного тіла.

Таблиця 3.1

План-конспект заняття із Пілатесу для фахівців ІТ-сфери

№ з/п	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	Привітання, завдання та зміст тренування та звернення уваги на протипоказання до тренування.	2 хвилини	
2	Звернення уваги на дихання під час тренування	2 хвилини	-
2. Розминка (10 хвилин)			
1.	Комплекс базових вправ для розминки: 1) Півкола головою вправо і вліво 2) Нахили голови вперед-назад 3) Круги плечима вперед і назад 4) Обертання рук в ліктях 5) Розведення рук у сторони	10 повторень 10 повторень по 8 повторень 8 повторень	В.п.прямо, руки опустіть уздовж тіла, розслабте плечі. Повільно опускайте голову вперед, потім назад. Рухи виконуються плавно, у нижній позиції трохи затримайтеся. В.п. прямо, руки опустіть уздовж тіла, розслабте плечі. Повільно обертаємо плечі вперед та назад В.п. прямо, ноги на ширині плечей. Прямі руки витягнуті убік. Починайте обертати руки у ліктьових суглобах. Спочатку за годинниковою стрілкою, потім проти годинникової.


	6) Розтяжка зап'ясть	8 повторень	В.п. прямо, ноги на ширині плечей руки витягнуті перед собою. Починайте розводити прямі руки убік. Відчуйте натяг у плечах, грудних м'язах, м'язах спини. Поверніться у вихідне положення. Витягніть випрямлену праву руку вперед, зігніть зап'ястя, долоня повернута до себе. Візьміться лівою рукою за пальці правої руки і злегка потягніть до себе. Потім розгорніть долоню від себе і потягніть за пальці до себе. Поміняйте руки місцями.
	7) Відведення рук у бік	16 повторень	В.п. долоні на талії, ноги на ширині плечей. Відводимо руку убік і повертаємось у вихідне положення. По черзі змінюємо руки. Намагаємось скручуватися корпусом, а не всім тілом.
	8) Нахили тулуба вперед, вправо та вліво	8 повторень	В.п. ноги на ширині плечей, руки в гору. 1) Нахил тулуба в право 2) в.п. 3) нахил тулуба вперед 4) в.п 5) нахил тулуба в ліво 6) в.п
	9) Округлення спини	8 повторень	Положення напівприсіду, руки лежать на стегнах, у спині невеликий прогин. Почніть випрямлятися і одночасно округляти спину у грудному відділі та прогинати.
	10) Махи ногою вперед, назад та убік	8 повторень	В.п. прямо, руки опустіть уздовж тіла. 1) Відводимо ногу вперед 2) Відводимо ногу назад 3) Відводимо ногу в сторону 4) в.п Чергуємо ноги
3. Основна частина (25 хвилин)			
1.	Комплекс базових вправ з пілатесу: «Сотня»		





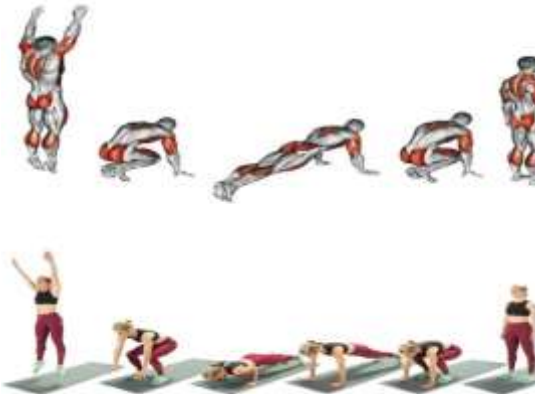
	<p>В.п. - лежачи на спині, руки вільно опущені уздовж тіла, долоні лежать на підлозі. Поволі підняти коліна до грудей, а потім випрямити їх вгору під кутом 90^0 до тіла. Підтягти підборіддя до грудей, а потім підняти плечі так, щоб прямі руки були паралельні підлозі. Підтягти сідниці і живіт до поясниці. Дихати поволі через ніс, роблячи вдих і видих на 5 рахунків. Одночасно на кожен рахунок виконувати невеликі, але жорсткі рухи прямими руками вниз-вгору, неначе необхідно долонями бити по воді. Закінчивши, повністю розслабити все тіло. Необхідно добитися того, щоб виконувати цю вправу на 100 рахунків.</p> <p>«Підйом» В.П. – лежачи, ноги прямо, носки відтягнуті на себе, стегна розвернуті в сторони, щоб стопи утворювали латинську букву «V». З цього положення піднімаємо руки вгору і повільно встаємо у положення сидячи з подальшим нахилом до ніг. Зафіксувавши його на декілька секунд, повертаємося у в.п.</p> <p>«Кола ногами» В.П. – лежачи, одна нога піднята вгору під кутом 90^0. Виконуємо ногою коло невеликого діаметру в одну і іншу сторону.</p> <p>“Перекати на спині” П. п. – сидячи в угрупованні Вдих – округлити спину, на видиху виконати перекат назад до краю лопаток. Ліктями тягнутися в боки. Повертаючись у п. п., балансувати 3 – 5 с на ділянці куприка.</p>	<p>10-20 повторень</p> <p>8 повторень</p> <p>12 повторень на кожную сторону</p> <p>8-10 повторень</p>	<p>Ноги прямі, напружені Слідкувати за диханням</p> <p>Постійно тримаємо черевний прес у напрузі</p> <p>Тулуб не рухомий, міцно притиснутий до килимка</p> <p>Якщо важко піднятися допоможіть собі ривком ногами</p> <p>Темп повільний.</p>
4. Заключна частина заняття			
	Підведення підсумків тренування	1 хвилина	



Також наш вибір припав на функціональне тренування, тому що його можна адаптувати під будь які професійні вимоги від найскладніших до мінімальних. Нами було запропоноване кругове тренування із власною вагою та мінімальним обладнанням, яке може виконати будь хто, незалежно від віку, статі та рівня підготовленості (табл. 3.2)

Таблиця 3.2

**План-конспект заняття з функціонального тренінгу
для фахівців ІТ-сфери**

	<i>Вправи</i>	<i>Дозування</i>	Організаціо-методичні вказівки
1	Привітання, інструктаж	2 "	Чітко та голосно
2	Біг, стрибки на скакалці	5-10 "	10 км/год
3	Суглобова розминка: 1.Кругові оберти голови, вліво-вправо сторони 2. Кругові оберти руками, в Ліктях всередину-назовні 3. Кругові оберти зап'ястями 4. Кругові оберти та нахили тулуба 5. Кругові оберти ногами у колінних суглобах, вліво – вправо	5-7 " По 4 кола	Слідкувати за диханням Рухи виконувати з повною амплітудою Темп помірний Дотримуватися чітких вказівок тренера ноги разом , руки на коліна
	Предстретчинг: 1. Випади в сторону, вперед, назад. Почергово на праву – ліву ноги 2. Широка стійка, нахили тулуба вниз, вліво-вправо	5 "	Слідкувати за правильністю виконання, темп повільний намагатися доторкнутися лобом до колін
	Присідання з вистрибуванням тримаючи гантелі по сторонам 	30 '	Спершу потрібно сісти назад, потім, напружуючи сідниці, випригніте вгору як можна сильніше. Чим ширше ноги -тим складніше. Вага (по 0,5 - 3 кг) в залежності від рівня підготовки
	Віджимання від підлоги з тягою гантелі	30'	Силова вправа для розвитку грудних м'язів спини, преса і сідниць. У верхній точці лікоть відведений як можна вище. Тулуб зафіксований, уникати вигинів у

		грудному відділі та поясниці
	<p>Скручування на прес з фітболом</p> 	30' Слідкуйте за диханням і за тим, сідниці не піднімалися занадто високо
	<p>Присідання-сумо з гантелей</p> 	30' На видиху опуститися вниз, напружуючи м'язи сідниць і преса. На вдиху піднятися вгору, втягуючи живіт
	<p>Jumping Jack (Стрибки з розведенням рук та ніг)</p> 	30' Стежте за тим, щоб коліна залишалися в напівзігнутому положенні, руки повинні рухатися на повну амплітуду, пряма спина, а живіт напружений.
	<p>Вправа берпі</p> 	30' На видиху потрібно зробити глибокий присід, зігнувши коліна та опустивши руки на підлогу перед собою. Перенести на них вагу і в стрибку відвести ноги назад, щоб тіло зайняло положення планки на рівних руках. Виконати одне віджимання, потім ривком підтиснути ноги до рук. З нижньої точки присіду зробити динамічний стрибок нагору, простягнувши руки над головою і плеснувши в долоні
	<p>Бічна планка з підйомом (відведенням) ноги</p>	30' Підняти стегна вгору, спираючись в підлогу передпліччями і кінчиками ніг.

		<p>Розподілити вагу тіла так, щоб основне навантаження доводилося на м'язовий корсет, а не передпліччя. Тіло повинно бути прямим і напруженим, живіт підтягнутий. Утримувати позицію і опустіться на підлогу.</p>
ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА		
	<p>Пост-стретчинг всього тіла + увага на розминку стоп</p> 	<p>7'-10'</p> <p>Виконуємо в статичному темпі. Аналогічні руху потрібно здійснювати в сторони. В цілому потрібно зробити 5-10 повторень для кожного пальця.</p>

Для того щоб реалізувати алгоритм можемо запровадити використання ІТ технологій (наприклад групи у месенджерах-телеграм або Вайбер, платформи для проведення онлайн занять-Google Meets, Microsoft Teams, Zoom та інші). Для проведення очних тренувань-приміщення яке буде відповідати вимогам для проведення тренування.

За межами тренування, ми можемо використовувати додаткові засоби контролю:

- крокометрія (фітнес браслети, смарт-годинники, додатки для мобільних пристроїв)
- Відстеження самопочуття впродовж доби
- Регулярне відвідування тренувань
- Якість сну
- Ведення щоденника харчування (для того щоб спростити ведення щоденника, є можливість скористатися мобільними додатками, наприклад Lifesum, FatSecret, YAZIO та інші)

Особливості роботи в будь-якій сфері можуть вплинути на здоров'я її представників. Це питання також не оминає сферу ІТ.

Робота за комп'ютером може бути фізично розслаблюючою, але може бути психічно виснажливою. Крім того, не варто забувати про нестандартні графіки роботи ІТ-шників: багато з них фрілансери, часто працюють вечорами, а багато хто намагається працювати годинами до «дедлайнів».

Поєднання цих факторів може призвести до хронічних головних болів і безсоння. ІТ-працівники часто страждають від головного болю напруги. Характеризується відчуттям скутості навколо голови в кінці робочого дня.

Сухість очей – Ще одна неприємна ситуація може виникнути у співробітників, які тривалий час користуються комп'ютером. Коли людина наполегливо працює за монітором, вона «забуває» моргати. В результаті рогівка не отримує достатньо вологи. Це викликає відчуття сухості, піску в очах (звідси і назва синдрому).

Також тривала робота очей на близькій відстані може викликати *спазм акомодациї* – напруження м'яза, який відповідає за зміну кривизни кришталика. Це може призводити до порушення зору на далеку відстань. Робота за комп'ютером передбачає працю сидячи. ІТ-працівники, на жаль, не завжди роблять регулярні перерви та розминку. Це може викликати болі в спині, а також застій в тазових органах. Для чоловіків такий застій загрожує, в першу чергу, розвитком геморою та простатиту, для жінок – хронічним запаленням яєчників та маткових труб.

Тому у рамках програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності ми запропонували рекомендації із профілактики стомлення очей. Дуже часто скарги на втому, дискомфорт, почервоніння й сухість в очах виникають не через випромінювання моніторів, а через неправильно організоване робоче місце та зменшення частоти кліпання. Наприклад, можна скористатися правилом «20-20-20»: кожні 20 хвилин приділяйте 20 секунд погляду на об'єкт на відстані близько 6 метрів від людини. Треба контролювати, що окуляри мають відповідну діоптрію для роботи за комп'ютером (після 40-45 років окуляри для дистанції та окуляри для роботи за комп'ютером

відрізнятимуться), бажано використовувати зволожуючі очні краплі, коли очі сухі.

Під час організації робочого місця необхідно дотримуватися таких норм:

- Екран повинен розміщуватися від очей на відстані приблизно 50–60 см, бажано на 20 см нижче за рівень очей.
- Висоту стільця має бути відрегульовано так, щоб стопи повністю стояли на підлозі. Не забувайте підлаштовувати стілець під дитину, якщо комп'ютер перебуває в загальному користуванні з дорослими.
- Відверніть комп'ютер від інших джерел світла, щоб мінімізувати відблиски на екрані.
- Зменште освітлення або використовуйте антивідблискові екрани.
- Зменшити навантаження на очі допомагає періодичний відпочинок. Що Двадцять хвилин потрібно відводити погляд від екрана на хвилину, а що сорок п'ять хвилин влаштовувати перерву на 10–15 хвилин. У цей час можна виконати легку зорову гімнастику, яка допоможе стимулювати кровообіг, розслабити м'язи й зняти симптоми втоми.

Варто дотримуватись основних правил при роботі за комп'ютером:

1. Люди, чия робота пов'язана з комп'ютером, можуть проводити перед монітором до 8 годин на добу.
2. Підліткам у віці 12–16 років бажано користуватися комп'ютером 2 години.
3. У систему можна встановити програму, що сигналізувати про потребу зробити перерву.
4. Бажано регулярно пити, щоб підтримувати водний баланс. Це допоможе зволоженню очей.
5. Можна порадитися з лікарем щодо окулярів, які добре підходять для роботи на близьких відстанях.
6. Важливо повноцінно відпочивати й спати 7–8 годин на добу.

Синдром зап'ястного каналу – одне із захворювань, які можуть виникнути у набирачів тексту за комп'ютером. Воно характеризується затерпанням у кисті та пальцях рук. З прогресуванням синдрому виникає біль, який може ускладнювати виконання звичайної щоденної роботи.

Тривала інтенсивна робота за офісним комп'ютером часто може призвести до того, що людина перестає нормально харчуватися. Звичну формулу сніданок-обід-вечеря замінює час від часу швидкий перекус і кілька літрів кави. Така їжа негативно впливає на травну систему. Може виникнути гастрит, панкреатит, холецистит, синдром подразненого кишечника. Першими ознаками розвитку цих захворювань зазвичай є такі симптоми: тяжкість після їжі, печія, болі в животі.

Малорухливий спосіб життя характеризує ІТ-фахівця. У поєднанні з неправильним харчуванням це часто призводить до надмірної ваги та ожиріння. Крім того, це не лише косметична проблема, це ще й фактор ризику розвитку діабету – небезпечного захворювання, що супроводжується підвищенням рівня цукру в крові, яке за відсутності належного лікування може пошкодити мозок, нирки та кровоносні судини кінцівок.

ІТ-спеціалісти повинні щорічно перевіряти зір, вимірювати артеріальний тиск та індекс маси тіла. Не зайвими будуть аналізи крові на цукор і холестерин. Нарешті, не забувайте про режим здорового сну. Рекомендується, щоб дорослі спали не менше 8 годин на добу. За 1 годину до сну слід вимкнути всі гаджети.

Тільки позитивне ставлення до фізичної активності та правильного харчування може забезпечити здоровий спосіб життя. Одним із варіантів організації ОРРА в ІТ-компанії може бути організація занять на місці праці за допомогою офіс-тренера. Перед тренером стоїть завдання забезпечити високий рівень активності фахівців на заняттях, урізноманітнити засоби та методи проведення тренувань, використовуючи для формування рухових умінь та навичок, розвитку фізичних якостей різноманітні та мінливі частково від тренування до тренування вправи. Правильна побудова уроку

викликає зацікавленість до знань, що виховує в людини вольові якості, навички подолання труднощів.

Головними правилами для офіс-тренера мають стати такі:

1. Різноманітність умов проведення тренувань в офісі як можливість викликати інтерес та рухову активність працівників.
2. Створення позитивної обстановки у компанії підвищує інтерес та позитивне ставлення до рухової активності та спорту.
3. Різноманітні засоби та методи на тренуванні підвищують рухову активність працівників.

Одними з таких засобів можуть стати вправи із застосуванням ментального фітнесу.

За результатами проведеного анкетування ми побачили, що у працівників сформовано позитивну мотивацію до занять фізичними вправами. Це зрозуміло і з фізіологічної точки зору, це сидячий спосіб життя, коли потрібна потреба у руховій та емоційній активності у самовираженні та у гарному почутті.

Проведено опитування для визначення причин, що перешкоджають процесу заняттям руховою активністю. *«Що не влаштовує вас у різних виглядах рухової активності?»*

У процесі проведення опитування було встановлено, що повну задоволеність від занять груповими фітнес тренуваннями в офісі відчуває лише 85%. 15% працівників ставиться до цього несерйозно.

Правильна побудова класу викликає інтерес до тренування та гарне самопочуття. Мала ж зайнятість людей на тренуванні, низька вимогливість тренера та одноманітність вправ приводять до нудьги, викликають недисциплінованість, погану відвідуваність класів.

Чому на тренуванні нецікаво. Можна виділити такі причини падіння інтересу людей до фітнес класу: нудні завдання, що повторюються, багато групових вправ, високі вимоги, змагання, порівняння та інші способи визначення (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

**Прояв інтересу працівників до фітнес тренування в офісі протягом
робочого дня**

Зацікавленість до фітнес тренування	Позитивні відповіді
Задовольнити потреби в русі	58%
Зміцнити здоров'я	34%
Покращити настрій	71%
Перевірити свої сили та можливості	55%

Крім того, що тренер має бути професіоналом, він ще й повинен подобатися як людина. Людина повинна відчувати комфорт, позитив та мотивацію поруч із тренером. Дуже важливо довіряти тренеру і відчувати себе готовим розповісти про своє здоров'я, самопочуття та поточний спосіб життя. В іншому випадку вам буде складно досягати поставлених перед собою цілей.

Перед тренером стоїть завдання забезпечити високий рівень активності людей на заняттях, урізноманітнити засоби та методи проведення тренування, використовуючи для формування рухових умінь та навичок, розвитку фізичних якостей різноманітні та мінливі частково від уроку до уроку вправи.

На жаль, не всі компанії залучають своїх працівників до рухової активності і далеко не кожен фахівець поза роботою веде активний спосіб життя. Це впливає на фізичне та ментальне здоров'я працівників. У зв'язку з цим виникає проблема - як покращити емоціональний настрій та зацікавленість працівників до рухової активності та здорового способу життя.

Цю проблему можливо вирішити такими засобами:

- замовляти чи готувати для працівників корисні та збалансовані страви;
- забезпечити природне освітлення, а також озеленити простір;
- оплачувати повністю або частково абонементи у фітнес-клуби для працівників;
- доповнювати послугами фізіотерапії, масажу та хіропрактики;
- запрошувати фітнес тренерів до офісу та організувати фітнес тренування для всіх працівників компанії;
- організувати цікаві для працівників активні заходи.

Підвищення емоційного настрою працівників запровадженням рухової активності з використанням фітнесу. Введення в комплекс фітнес вправ, легко доступних в освоєнні, стимулюють працівників працювати з оптимальним навантаженням. Внаслідок цього одночасно підвищується організованість та дисципліна працівників, а внаслідок цього покращується робочий процес.

Добре в офісі використовувати тренування із напрямком ментального фітнесу. Таким чином, і поставлені завдання будуть вирішені, і тренування загалом будуть різноманітними, динамічними, і інтерес працівників підвищиться. Запропонована форма проведення тренування використовуючи елементи ментального фітнесу дозволить скоригувати емоційний стан і як наслідок збільшить бажання працівників займатися та демонструвати свої досягнення. Крім того, відразу вирішується проблема сидячого способу життя.

Нами також було запропоновані вправи для самостійного виконання протягом дня, спрямовані на профілактику больових відчуттів у шиї та верхніх кінцівках: для м'язів шиї та шийного відділу хребта: нахили голови вперед, назад та у бік зі збільшенням амплітуди рухів за допомогою рук.

Для промінево-п'ясних (кистьових) суглобах: згинання-розгинання кистей за допомогою / натисканням іншою рукою.

Для м'язів плечового поясу та плечових суглобів: притискання

випрямленої руки іншою рукою до себе та у бік (у положенні перед грудьми); притискання зігнутої руки (у положенні рука за головою) рухом у бік-донизу.

Аналізуючи вищевказані результати, можна зробити висновок, що динаміка результатів вихідного та підсумкового тестування така, що ІТ фахівці експериментальної групи перевершили своїх колег, які не ведуть активний спосіб життя.

Таким чином, результати, отримані в ході дослідження, експериментально підтверджують ефективність розробленої методики, спрямованої на підвищення рівня формування інтересу до занять руховою активністю засобами фітнесу.

Підсумовуючи зазначимо:

1. Аналіз науково-методичної літератури дозволив нам отримати уявлення про процес фізичної підготовки та використання вправ з ментального фітнесу як ефективний, але недостатньо вивчений спосіб застосування для співробітників у ІТ компаніях.

2. Вихідне тестування ІТ фахівців показало, що результати, що характеризують рівень інтересу до занять фізичною активністю і спортом, трохи вище половини опитаних фахівців.

3. Підсумкове тестування показало, що в експериментальній групі у працівників тестів сталися достовірні, позитивні зміни.

4. Отримані в ході експерименту результати свідчать про ефективність запропонованої експериментальної методики, заснованої на формуванні інтересу до занять фізичної активності засобами ментального фітнесу та функціонального тренінгу.

Висновки до розділу 3.

Робота у сфері інформаційних технологій передбачає стабільний дохід проте має велику емоційну напругу та специфіку діяльності. Незважаючи на розповсюджену корпоративну політику, орієнтовану на створення умов до належної медичної активності та участі у рекреаційних заходах, рівень

рухової активності айтішників за результатами наших досліджень є недостатнім та варіюється від 3500 до 8000 кроків на добу, що є недостатнім для забезпечення стабільного здоров'я та потребує певних втручань. Нами було запропоновано реалізацію програми, яка має декілька етапів й включає регулярне виконання комплексу вправ із функціонального тренінгу, ментального фітнесу, гімнастики для ока, розслаблюючі практики.

ВИСНОВКИ

1. В більшості ІТ компаній в Європі, та в меншій кількості ІТ компаній в Україні запроваджуються методи “турботи” за своїх працівників. Деякі компанії запрошують до офісу лікарів, тренерів і т.д.; деякі - фінансують повністю або частково абонементи до фітнес-клубів та запрошують до офісу масажистів, фізіотерапевтів і т.д.. Турбуватися за здоров'ям працівників компанії зараз є трендом серед ІТ компаній. Сильним поштовхом до цього став карантин через Ковід, та навіть - війна в Україні.

Ефективний розвиток рухових якостей ІТ фахівців більшою мірою розкривається за допомогою вправ з фітнесу, що має на увазі назвати це основною метою. Ця мета спрямована на розвиток гнучкості, швидкості, спритності, витривалості, що, загалом, називається комплексним розвитком сили, але це все необхідно виконувати в строгому регламенті та індивідуальній дозованості для отримання максимального ефекту. Також головним результатом тренувань для офісних працівників - це гарний емоціональний стан.

Актуальність досліджень на формування інтересу до занять руховою активністю у ІТ фахівців нині дуже значуща. Необхідна розробка питань спрямованих на вибір методів, засобів та форм фізичного розвитку на різних етапах проведення тренувань, підвищення якостей ефективності занять фізичної активності; практичних і методичних рекомендацій, які надалі будуть включені в робочий процес.

2. Застосування сучасних технологій допомагає досягти більш високих результатів робочого процесу, підвищуючи мотивацію до ведення активного способу життя серед офісних працівників, зберігаючи показники фізичного та психічного здоров'я. Дотримання режиму праці та відпочинку, зміна форм та видів діяльності допомагають тренування проводити продуктивно та цікаво.

У опановуванні руховим досвідом емоції грають значну роль. Позитивні емоції тонізують роботу великих півкуль головного мозку, а

негативні, навпаки, пригнічують її і таким чином ускладнюють процес формування рухових навичок і навіть можуть заважати працівнику ефективно виконувати робочі завдання. Найважливіша функція фітнес тренера, без чого скрутно ефективне тренування - створення позитивного, морально - психологічного клімату на заняттях, супровід всього процесу оволодіння новими техніками та закріплення раніше вивчених вправ позитивними емоціями. Щирі переживання тренера за успіхи та невдачі клієнтів встановлює контакт та взаєморозуміння, змушує людей займатися з повною самовіддачею. Холодність тренера, байдужість до успіхів клієнтів, втрата емоційних контактів затримує ефективність тренувань. Активність людей на тренуванні залежить від того, якою мірою тренер керує їх позитивними переживаннями.

3. Основними правилами для тренера мають стати такі:

- Різноманітність умов проведення фітнес класів, як можливість викликати інтерес та рухову активність клієнтів.
- Створення позитивної обстановки на фітнес класі підвищує інтерес та позитивне ставлення до рухової активності.
- Різноманітні засоби та методи на фітнес-класів підвищують рухову активність та ставлення клієнтів до рухової активності.

4. IT компанії можуть активно залучати своїх працівників до здорового способу життя різними методами. Наразі більшість цих методів використовується, але не всіма компаніями.

Ті компанії, які організують різні методи по “турбуванню” за своїми працівниками відмічають, що робочий процес покращився, створилася гарна атмосфера між працівниками та гарні відношення між працівниками та керівництвом.

Проаналізувавши результати дослідження, ми дійшли висновку, що запропонована методика формування інтересу до занять руховою активністю засобами ментального фітнесу ефективна, що підтверджує цілі та завдання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аеробіка. Теорія та методика проведення занять: Навчальний посібник для студентів ВНЗ фізичної культури / Під ред.. Е.Б. Мякінченко та М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивізіон, 2006. – 190 с.
2. Андрєєва О. В. (2014). Фізична рекреація. (монографія). К.: ТОВ НВП Поліграфсервіс, 286 с
3. Андрєєва О. В. (2015). Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, Т. 2, 29–43.
4. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
5. Бесташишвили Т.Г. Разумный фитнес. Книга руководителя / Т.Г. Бесташишвили. — СПб.: Нестор История. — 2011. —536 с.
6. Булатова М.М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения // Теорія і методика фізичного виховання і спорту /М.М. Булатова. – 2007. – № 1. – С. 3-7.
7. Буркова О. В. Пилатес – фитнес высшего класса / О. В. Буркова, Т. С. Лисицкая. – М. : Центр полиграф. услуг «Радуга», 2005. – 335 с.
8. Василенко М. М. Сучасний стан та проблеми підготовки фітнес-тренерів в США / М. М. Василенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2012.— № 11. — С. 186-188.
9. Вейдер С. Пилатес от А до Я / С. Вейдер. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 320 с.
10. Гадельшина Т. Г. (2011). Структурно-уровневая концепция психической адаптации. Вестн. Томского гос.пед.ун-та Вып.6., 161–164.
11. Василенко Я. О. (2015). Обґрунтування та характеристика програми розвитку феноменів – «Я» тілесного. Актуальні проблеми психології, Т. 7, Вип. 38, 93–104.

12. Гогонов Е. Н., Мартянов Б.И. (2000). Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Издательский центр «Академия».
13. Давыденко Д.Н. (2006). Валеология – научно-педагогическая основа культуры здоровья. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», 21, 21–25.
14. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давыденко, С.В. Малинина. - СПб.: Изд-во СПб ГУЭФ, 2010. - 228 с.
15. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы: учебное пособие. / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин Г.О. Краснова - Волгоград: ВГАФК, 2005. – 287 с.
16. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України : Постанова Кабінету міністрів України від 15 січня 1996 р. 80 – 22
17. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. (2016). Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості: (монографія). Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 566 с.
18. Дутчак М.В..Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М.В. Дутчак. К.: Олімп. л-ра, 2009. - 279 с.
19. Дутчак М. В. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера / Дутчак М. В., Василенко М. М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2013. - № 2. - С. 17-21.
20. Жданова О. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять / О. Жданова, І.Грибовська, М. Данилевич // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч.закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 2, розд. 2. – С. 154 -211.

21. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К : Науковий світ, 2008. – 198 с.
22. Кингсли-Хьюджес Э., Кингсли-Хьюджес К. Справочник программиста. - М.: ООО "ИД Вильямс", 2007.
23. Курносик Є. К. (2001). Колове тренування. Досвід використання , 14 – 17
24. Кренделєва В. У. (2015). Вплив оздоровчого фітнесу на рівень фізичної підготовленості учнів старших класів. Науковий журнал «Молодий вчений», 175–178.
25. Круцевич Т. Ю. (2014). Раціональна рухова активність як фактор підвищення розумової працездатності людини. Спортивний вісник: Придніпров'я.
26. Ленська Т.Г. Оздоровчий фітнес: навчально-методичний посібник / Т.Г. Ленська, Т.М. Погребняк, Л.Р. Головата // - Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2011. – 228 с
27. Максименко С.Д., Соловієнко В.О. “Загальна психологія” пос. – К.: МАУП, 200- 256с.
28. Марина Василенко. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах освіти: теорія та методика. Центр учбової літератури, 300-320с.
29. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія / Л. Я. Чеховська. – Львів: ЛДУФК ім. І. Боберського, 2019. – 296 с.
30. Основи інформаційних технологій і систем : навч. посіб. / В. А. Павлиш, Л. К. Гліненко ; М-во освіти і науки України, Нац. ун-т "Львів. політехніка". – Л. : Вид-во Львів. політехніки, 2013. – 500 с.
31. Основи інформаційних технологій: навч. посіб. [для студентів ВНЗ, які хочуть підвищити свої знання в галузі інформ. технологій згідно із стандартом European Computer Driving Licence] / Т. М. Басюк, Н. О. Думанський, О. В. Пасічник ; за наук. ред. В. В. Пасічника ; М-во освіти і

- науки України. – [Нове вид.]. – Львів: Новий Світ-2000, 2011. – 390 с. : іл. – (Серія «Комп'ютинг»). – Бібліогр.: с. 387–389
32. Остин Денис (2004). Пилатес для вас. Пер. с англ. И.В. Гродель. – Мн.: ООО Попудри. Серія – «Здоровье в любом возрасте», 320 с.
33. Остин Денис (2004). Пилатес для вас. Пер. с англ. И.В. Гродель. – Мн.: ООО Попудри. Серія – «Здоровье в любом возрасте», 320 с.
34. Паттерсон Э. Золотые правила Йозефа Пилатеса / Э. Паттерсон. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 224 с.
35. Робинсон Л. Пилатес – управление телом : уникальное пособие по пилатесу для фитнеса и здоровья : официальный учебник / Л. Робинсон, Фишер Ж. Нокс ; пер. с англ. П. А. Самсонова. – Минск : Попурри, 2005. – 272 с.
36. Сайлер Б. Совершенствование тела по методу Пилатеса / Б. Сайлер. – М. : АСТ Астрель, 2004. – 177 с.
37. Селуянов В. Н. (2001). Основы научно-методической деятельности в физической культуре. М. : СпортАкадемПресс, – 184 с.
38. Семенова А. В., Гурін Р. С., Осипова Т. Ю. Основы психології і педагогії: Навч. посіб. – К.: Знання, 2006. – 319 с.
39. Синиця Т.О. (2018). Ментальний фітнес як один із сучасних напрямів оздоровчої фізичної культури. Збірник наукових праць. Харків, 229
40. Синиця Т. О. (2016). Регуляція емоційного стану жінок засобами ментального фітнесу. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів, 229 - 232.
41. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практич. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота – К. : Кондор, 2007. – 164 с.
42. Теорія і методика фізичного виховання/Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів

- фізичної культури і спорту/Під ред. Т.Ю.Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. –Т-2. С. 320-353.
43. Теория и методика фитнес-тренировки : учебник персонального фитнес-тренера / под ред. Д. Г. Калашникова. – К.: Фантэра. 2003. – 182 с.
44. Той, що біжить у потоці. Як отримувати задоволення від спорту та покращувати результати - Чіксентміхайі М., Латтер Ф., Дурансо К. В.-2018-465с.
45. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. / Н. Ю. Довгань, К. О. М'ясоєденков, М. Ю. Короп ; Київ. нац. торг.-екон. ун-т. – Київ: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2016. – 415 с. : іл., табл. – Бібліогр.: с. 366–385
46. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. –Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.
47. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К. : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.
48. Эрл Роджер В. Основы персональной тренировки/ Роджер В. Эрл, Томас Р. Бехль. – К.: Олимпийская література. – 2012, 724 с.
49. Шевців У. С. (2009). Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики (на прикладі шейпінгу) (автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02). Львів, 20 с.
50. *Adelman, C.* (2000). *A Parallel Post-secondary Universe: The Certification System in Information Technology.* Washington, D.C.: Міністерство освіти США.
51. *Allen, T., and M.S. Morton,* eds. 1994. *Information Technology and the Corporation of the 1990s.* New York: Oxford University Press.
52. *Charlotte Fiell, Peter Fiell.* *Contemporary Graphic Design.* – Taschen Publishers, 2008. – 559 с.
53. *Dalleck L. C.* *The History of Fitness/ L.C. Dalleck, L. Kravitz// IDEA Health and Fitness Source,* 2002. – vol. 20(2). – pp.26 – 33.

54. Malek M. N. National Strength and Conditioning Association Personal Training Certificate – NSCA)/ Malek M. N., D. P. Nalbon, D. E. Berger, J. W. Coburn/ Importance of health science education for personal fitness trainers// Journal of Strength and Conditioning Research, 2002. — vol. 16 (1), pp. 19-24.
55. Jason Schreyer Click Reset: Vigorannya and innovation in the video industry, 2022 - 324
56. Rita Carter, The Brain Fitness Book: Activities and Puzzles to Keep Your Mind Active and Healthy, Dorling Kindersley- 2022 -233.
57. Види фітнесу для схуднення [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://5element.ua/ua/blog/post-vidy-fitnessa-dlya-pohudeniya-kakoe-napravlenie-fitnessa-luchshe-dlya-bo/>. – Назва з екрану.
58. Популярні види фітнесу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ukrhealth.net/populyarni-vidi-fitnessu/>.
59. 8 найнезвичайніших видів фітнесу в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/ookalnaya-yoga-8-samyh-neobychnyh-vidov-fitnessa-v-ukraine-50040938.html>. – Назва з екрану.
60. ТОП-5 видів фітнесу функціонального напрямку [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://wtfite.me/fitnes/top-5-vydiv-fitnessu-funktsionalnogo-napryamku/>. – Назва з екрану.