

УДК 796.011

Кириченко О. В.

старш. викл. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА - ЕФЕКТИВНИЙ ІНСТРУМЕНТ ПІДТРИМАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я

У сучасному світі професійне здоров'я набуває особливої важливості, адже воно безпосередньо впливає на продуктивність, творчість та якість життя кожного співробітника. Підвищення вимог до працездатності та постійні стресові ситуації вимагають від організацій впровадження сучасних методів підтримки фізичного та емоційного благополуччя персоналу. Одним із таких методів є адаптивна фізична культура, що дозволяє врахувати індивідуальні особливості кожного співробітника та створити умови для оптимального фізичного розвитку [2].

Професійне здоров'я охоплює не лише фізичну спроможність, але й психологічну стійкість та соціальну адаптацію в робочому середовищі. Основні виклики сучасного робочого процесу включають:

- Стрес та емоційне перенавантаження: Тривале перебування у стресових ситуаціях може призводити до вигорання та зниження продуктивності.

- Нерегулярна фізична активність: Сидяча робота, монотонні завдання та недостатня активність негативно впливають на опорно-руховий апарат і загальний стан здоров'я.

- Недостатня увага до профілактики: Відсутність систематичних заходів для підтримки фізичного стану може стати причиною розвитку професійних захворювань

Адаптивна фізична культура – це інноваційний напрям у сфері фізичного виховання, який орієнтований на індивідуальні потреби кожної особи. На відміну від традиційних програм, адаптивні підходи враховують рівень фізичної підготовленості, можливості організму, наявність обмежень чи хронічних захворювань. Це дозволяє створити персоналізовану програму фізичних вправ, яка сприяє не лише покращенню загального стану здоров'я, а й профілактиці професійних захворювань.

Основні принципи цього підходу включають:

- Індивідуалізацію: Програми розробляються з урахуванням індивідуальних особливостей кожного учасника.

- Комплексність: Врахування фізичного, психологічного та емоційного аспектів здоров'я.

- Профілактику та реабілітацію: Напрямок не лише на розвиток, а й на відновлення функціональних можливостей організму.

- Інноваційність: Використання сучасних технологій та методики для оцінки фізичного стану та коригування навантажень.

Сучасні дослідження підтверджують, що регулярні фізичні вправи позитивно впливають на всі аспекти здоров'я. У професійному середовищі, де високий рівень стресу та монотонність робочих процесів можуть призводити до зниження працездатності, впровадження адаптивних фізичних програм сприяє:

- Покращенню кровообігу та підвищенню енергетичного обміну: Регулярна фізична активність сприяє збільшенню витривалості та зниженню втомлюваності.

- Зниженню рівня стресу: Фізичні вправи допомагають регулювати емоційний стан, покращують настрій та знижують ризик розвитку депресії.

- Підвищенню концентрації та працездатності: Збалансована програма фізичних вправ сприяє підвищенню уваги, креативності та швидкості прийняття рішень.

- Профілактиці професійних захворювань: Зменшення ризиків розвитку проблем із опорно-руховою системою, серцево-судинними захворюваннями та іншими хронічними недугами.

За допомогою адаптивної фізичної культури можливо створити робоче середовище, в якому фізичне навантаження організовано так, щоб максимально врахувати потреби співробітників. Це особливо важливо для представників професій з високим рівнем інтелектуальних та емоційних навантажень, де фізична активність стає своєрідною «перезарядкою» для мозку [1].

Адаптивна фізична культура є сучасним інструментом, що дозволяє підтримувати професійне здоров'я на високому рівні. Вона сприяє зниженню стресу, покращенню фізичної форми та підвищенню працездатності співробітників. Також вона вчить нас слухати своє тіло, розуміти його потреби та знаходити рівновагу між роботою та відпочинком.. Запровадження індивідуалізованих програм фізичної активності дозволяє не лише ефективно протидіяти наслідкам професійних навантажень, але й створювати здорове робоче середовище, що є ключовим фактором успішного функціонування будь-якої організації [3].

Інвестиції в здоров'я співробітників через впровадження адаптивних фізичних програм є інвестиціями в майбутнє компанії, що забезпечують не лише економічну вигоду, а й покращення якості життя кожного працівника.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ковальчук О. П., Смирнова Н. В. Адаптивна фізична культура як засіб підтримання професійного здоров'я. Київ: «Наукова думка», 2016. – 256 с.
2. Іваненко І. М., Петренко В. Г. Професійне здоров'я в умовах сучасного ринку праці. Львів: «Видавництво ЛНУ», 2018. 320 с.
3. Сидоренко А. І., Черненко Л. М. Методика адаптивної фізичної культури в професійній діяльності. Харків: «ХНУ», 2017. 210 с.
4. Бойко М. С. Практичні аспекти впровадження адаптивних програм фізичної культури. Одеса: «Одеський науковий центр», 2019. 180 с.