



## Межвузовский конкурс студенческих работ

Наши хэштеги:  
#гимнастикавтуде, #здороваяработа

## «ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ-2020»

Конкурс проводится в рамках XI Международной научно-практической конференции  
«ОРГАНИЗАЦИОННАЯ ПСИХОЛОГИ: ЛЮДИ И РИСКИ»

**Организаторы конкурса:** факультет психологии Саратовского национального исследовательского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского (Россия), факультет социальных наук Национального исследовательского нижегородского государственного университета им. Н.И. Лобачевского, факультет психологии и философии Дагестанского государственного университета.

### Виртуальные конференц-залы конкурса:

1 этап - [https://vk.com/soc\\_psy\\_in\\_russia](https://vk.com/soc_psy_in_russia),

2 этап - Секция "**Деятельность, реализуемая в удалённом режиме**"  
Время: 25 апреля 2020 01:00 PM (13.00) Москва

Подключиться к конференции Zoom

<https://us04web.zoom.us/j/78784631454?pwd=aVE5NUp0ZC9iMk1UU3cvSzI2aYtFUT09>

Идентификатор конференции: 787 8463 1454

Секция "**Деятельность, реализуемая в обычном режиме с наличием риска заразиться**"

Время: 25 апреля 2020 02:00 PM (14.00) Москва

Подключиться к конференции Zoom

<https://us04web.zoom.us/j/71714072336?pwd=MUZXeVh6NkZoWGd1RWtUUhBZEdOZz09>

Идентификатор конференции: 717 1407 2336

Секция "**Деятельность, реализуемая в режиме повышенной нагрузки**"

Время: 25 апреля 2020 03:00 PM (15.00) Москва

Подключиться к конференции Zoom

<https://us04web.zoom.us/j/76473155992?pwd=Zmx2TEZsMHpoSUXlczc1MUFQR0Mydz09>

Идентификатор конференции: 764 7315 5992

**Участники конкурса:** команды и студентов, и аспирантов вузов; допускается индивидуальное участие.

**Цель конкурса:** развитие востребованных на практике профессиональных компетенций будущих психологов.

**Поощрение:** все участники получают электронные сертификаты участников конференции (после заполнения и отправки соответствующей заявки), признание и уважение, а победители будут награждены дипломами трёх степеней, монографиями ведущих отечественных психологов с подписью, печатными сборниками конференций профильных вузов.

**Порядок представления работ на конкурс:** работы всех участников должны быть загружены на сайт [https://vk.com/soc\\_psy\\_in\\_russia](https://vk.com/soc_psy_in_russia), не позднее 23 апреля 2020 до 23.55.

**Работа включает:** презентацию, видеоролик, приглашение в Zoom для проведения и обсуждения производственной гимнастики 25 апреля 2020 (Приложение 1), заявку команды (Приложение 2).

**Здоровой работы!**

## Приложение 1. Рекомендации по подготовке к конкурсу работ «Производственная гимнастика»

1. Для представления работ на странице конференции и подготовки сертификатов участников/ дипломов победителей команде необходимо подать заявку (Приложение 2).

2. Пандемия «COVID-2019» внесла существенные изменения в условия выполнения профессиональной деятельности людей, связанной с активным общением, и привела к появлению к новой классификации работ, которая детерминирована местом, взаимодействием с людьми, **рисками заражения**, напряжённостью и продолжительностью рабочей смены. Большинство видов деятельности, условия выполнения которых существенно изменились, можно разделить на три группы (прим. Прохорова М.В., ННГУ):

Группа работ	Условия выполнения	Примеры трудовых постов
Работа в виртуальной среде	Работа в виртуальной среде, риск заражения в ходе выполнения которой отсутствует, высокий уровень зрительного напряжения, статичные позы, освоение новых информационных технологий, основная работа – по утверждённому расписанию	Учитель средней школы, Преподаватель вуза, Сотрудник колл-центра Психолог «горячей линии»
Работа с личным контактом	Работа, содержание которой принципиально не изменилось, в выполнении которой происходит личный контакт с другими людьми, имеется риск заражения	Работник первого стола аптеки (фармацевт, провизор), Продавец магазина товаров первой необходимости (FMCG), Курьер, Водитель общественного транспорта, Полицейский
Взаимодействие с носителями COVID-2019 (реальными/ потенциальными)	Работа, в условиях высокого риска заражения, высокой напряжённости и с пр	Врач, Медсестра, Санитар, Водитель скорой помощи

При подготовке производственной гимнастики рекомендуется выбирать перечисленные выше работы.

### 3. Порядок подготовки производственной гимнастики

3.1. Комплекс должен быть направлен на оптимизацию функциональных состояний, длительное сохранение работоспособности.

3.2. Производственная гимнастика разрабатывается применительно к особенностям реализации конкретного вида профессиональной деятельности (или группы профессий) в определённых условиях.

3.3. Необходимо учитывать, прежде всего, те факторы профессиональной деятельности, которые связаны с наибольшими рисками, наибольшей затратой энергетических ресурсов, проводят к сильному утомлению в течение рабочего дня, оказывают сильное влияние на работоспособность.

3.4. Производственная гимнастика, несмотря на небольшую продолжительность своего проведения, должна включать разминку, основную часть и заминку.

3.5. Каждое упражнение необходимо проводить симметрично: слева и справа, а также использовать несколько повторений (8-12).

3.6. Для выполнения производственной гимнастики надо подобрать инструментальное музыкальное сопровождение (минусовку).

3.7. Производственная гимнастика выполняется в той форме (одежде и обуви), в которой работает человек.

3.8. Производственная гимнастика выполняется на том месте, где трудится человек или в ближайшей от его рабочего места (требуется не более 10-15 секунд, чтобы добраться).

4. Подготовка материалов для презентации материалов комплекса производственной гимнастики

4.1. Презентация выполняется в формате pdf (pptx, ppt). Презентация включает не более 10-12 слайдов, в которых отражены: на титульном листе – авторы-разработчики комплекса и музыкального сопровождения; должность (группа должностей), для которой подготовлена производственная гимнастика; на первом после титульного листа слайде указываются элементы профессиографического анализа деятельности (основные рабочие операции, рабочую позу, описать рабочую среду, рабочее место, функциональные состояния, режим труда и отдыха (очень кратко, от одной фразы до одного предложения на каждый пункт); сообщаются общие сведения о комплексе производственной гимнастики (одно предложение): продолжительность и время выполнения в ходе рабочего дня производственной гимнастики, количество упражнений, основные позы (стоя, сидя, лёжа); следующие слайды посвящены описанию и визуализации выполнения упражнений (наименование упражнения, поза, количество повторений, основные движения); заключительный слайд включает общие рекомендации по поддержанию работоспособности, здоровья для работника (рабочая одежда, обувь, питание и др.), а также добрые и тёплые пожелания здоровья.

4.2. Видеоролик рекомендуется сохранить в формате MP4 (AVI, WMV) с расширением 960x450 пикселей. Продолжительность видеоролик не должна превышать 3 минуты. В видеоролике вы обозначаете должность, для которой создана производственная гимнастика, авторов-разработчиков, проведены презентацию упражнений (достаточно одного повторения), приводите общие рекомендации.

4.3. Приглашение на презентацию комплекса производственной гимнастики для желающих и ответа на вопросы в Zoom. Приводится ссылка-приглашение, время начала и окончания презентации 25 апреля 2020, согласованное с организаторами конференции.

#### **Литература и интернет-источники для подготовки**

1. Психология труда: учебник и практикум для вузов. М.: Юрайт, 2020. 364 с. С.108-121, С.201-218.

<https://urait.ru/book/psihologiya-truda-449799>

2. Кочетова С.В. Производственная гимнастика, её роль в повышении работоспособности и укреплении здоровья офисных работников // Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2018, №10-1. С. 76-78.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36414353>

3. Шутова Т.Н. Модернизация производственной гимнастики в современных условиях труда // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт, 2019, 3. С.49-57.

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37170783>

4. Производственная гимнастика в СССР

[https://vk.com/video?z=video633680\\_168733717%2Fpl\\_cat\\_updates](https://vk.com/video?z=video633680_168733717%2Fpl_cat_updates)

5. Семинар факультета социальных наук ННГУ и факультета психологии МГУ им.М.В. Ломоносова по организационной психологии, 14-15 марта 2018 «Организационная психология и социология управления в условиях инновационной и цифровой экономики России»

[https://vk.com/videos133020590?z=video133020590\\_456239047%2Fpl\\_133020590\\_-2](https://vk.com/videos133020590?z=video133020590_456239047%2Fpl_133020590_-2)

6. #Физранаудалёнке [https://vk.com/wall-54110281\\_21989](https://vk.com/wall-54110281_21989)

7. Алина Загитова. Оставайтесь дома <https://www.instagram.com/p/B-aAfRMJKOV/>

**ЗАЯВКА КОМАНДЫ НА УЧАСТИЕ В КОНКУРСЕ  
«ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

1	Список команды, начиная с лидера и контакты для отправления электронного сертификаты	ФИО (полностью)	Электронная почта
2	Вуз, факультет (ы)		
3	Должность, для которой разработан комплекс		
4	Оптимальное время для проведения 25 апреля 2020 г.		
5	Контакты лица для согласования времени проведения	ФИО (полностью)	Телефон, аккаунт в ВК

Заявка отправляется на [https://vk.com/soc\\_psy\\_in\\_russia](https://vk.com/soc_psy_in_russia), до 23.55 23 апреля 2020 г.  
Файл подписывается фамилией лидера и сокращённым названием вуза (ПолюховаННГУ).

При возникновении вопросов вы можете обращаться к члену оргкомитета в вашем вузе

Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского	Смирнова Анна Юрьевна	Viber +79271188899, anna-smirnova-sgu@mail.ru
Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского	Прохорова Мария Вячеславовна	<a href="https://vk.com/prokhorovamaria">https://vk.com/prokhorovamaria</a> personalgerente@mail.ru
	Полюхова Александра Игоревна	<a href="https://vk.com/aleksandrabisler">https://vk.com/aleksandrabisler</a> a.poluhova@gmail.com
	Сорокина Ксения Александровна (вопросы по подключению к Zoom, 25.04.2020)	+7-9229260468 sorokina-ksenka@mail.ru
Дагестанский государственный университет	Муталимова Аида Магомедбеговна	aidamag@inbox.ru



люди  
риски

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ  
ПСИХОЛОГИЯ