



Межвузовский конкурс студенческих работ

Наши хэштеги:
#гимнастикавтруде, #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,

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=aVE5NUp0ZC9iMk1UU3cvSzl2aYtFUT09>

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, 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

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

6. #Физранаудалёнке 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, 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	https://vk.com/prokhorovamaria personalgerente@mail.ru
	Полюхова Александра Игоревна	https://vk.com/aleksandrabisler 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