



## Засоби формування здорового способу життя у працівників банківських установ

Лисяк В.М.

Харківський навчально-науковий інститут ДВНЗ «Університет банківської справи»

**Анотації.** В даній роботі розглядаються особливості праці, активізація психічних функцій працівників банківської установи. Простежуються соціально-психологічні та мотиваційні ефекти праці на здоров'я працівників. Особливості ведення здорового способу життя працівниками банківських установ на основі аналізу комплексного анкетування, з'ясовані основні фактори та причини, що перешкоджають веденню здорового способу життя. Визначається фізична активність працівників банківської установи з огляду на специфіку праці. Розробляється порівняльна характеристика значущості ведення здорового способу життя та загального стану здоров'я працівників банківської установи та студентів. Досліджені фактори які впливають на здоров'я та фізичну активність працівників. Найбільш вагомим фактором ризику впливу на фізичний стан банківських працівників є психологічні конфлікти, які потрібно усувати за допомогою реабілітаційних вправ.

**Лысяк В.Н. Средства формирования здорового способа жизни у работников банковских установ.** В данной работе рассматриваются особенности работы, активизация психических функций работников банка. Прослеживаются социально-психологические и мотивационные эффекты труда на здоровье работающих граждан. Особенности ведения здорового способа жизни работников банка на основе анализа комплексного анкетирования. Определены основные факторы и причины, которые препятствуют ведению здорового образа жизни. Определяется физическая активность работников банковских учреждений согласно специфике работы. Разрабатывается сравнительная характеристика значимости ведения здорового образа жизни и общего состояния здоровья работников банковских учреждений и студентов. Прослежены факторы которые влияют на здоровье и физическую активность работников банка. Наиболее важным фактором риска влияния на физическое состояние банковских работников являются стрессовые ситуации, которые необходимо устранять с помощью реабилитационных упражнений.

**Lysyak V.N. Means of forming a healthy way of life for employees of banking establishments..** In this paper we consider the peculiarities of labor, the activation of the mental functions of employees of the banking institution. Traces the socio-psychological and motivational effects of labor on the health of workers. The special features of healthy lifestyle management by banking institutions based on the analysis of a comprehensive questionnaire, the main factors and reasons that hinder a healthy lifestyle are explained. The physical activity of the employees of the banking institution is determined in view of the specific nature of the work. A comparative description of the importance of conducting a healthy lifestyle and the general state of health of bank employees and students is developed. The factors influencing the health and physical activity of the workers are investigated. Investigational factors are influence on a health and physical activity of workers. The most ponderable factor of risk of influence on the bodily condition of bank workers are psychological conflicts which need to be removed by rehabilitation exercises.

**Ключові слова:** фізична підготовка, здоровий спосіб життя, працівники банків, фізична активність

*физическая подготовка, здоровый способ жизни, работники банков, физическая активность.*

*physical training, healthy lifestyle, bank employees, physical activity.*



### Вступ.

Сучасні умови життя, швидкі темпи розвитку науки й техніки, значний обсяг інформації висувають високі вимоги до організму людини та спонукають до дотримання здорового способу життя, що є запорукою збереження здоров'я населення та його високої працездатності.

Здоров'я сьогодні вже не розглядають як суто медичну проблему. Це стан повного фізичного, духовного, соціального добробуту, а не лише відсутності хвороб та фізичних вад [1].

Сучасне суспільне виробництво потребує працездатних, фізично і розумово високо розвинених громадян. Такий розвиток забезпечується на основі досягнень науки, продуктивних сил, високорозвиненої матеріально-технічної бази. Підвищення рівня здоров'я формувальних знань і умінь за допомогою засобів фізичної культури для підвищення стану власного здоров'я [2,3].

Актуальність цієї проблеми обумовлена тим, що під час переходу постіндустріального етапу суспільного розвитку до інформаційної епохи інтенсивність науково-технічного прогресу стає справжнім випробуванням для біологічних адаптаційних, соціогенних аспектів буття сучасної людини. Тому питання здорового способу життя є досить актуальним в сучасному українському суспільстві, адже для забезпечення сталого економічного зростання країни необхідна здорова нація, яка здатна забезпечити це зростання [2].

### Матеріал і методи.

*Мета роботи* є визначення фізичної активності працівників банківської установи з огляду на специфіку праці. Розробка порівняльної характеристики значущості ведення здорового способу життя та загального стану здоров'я працівників банківської установи та студентів.

*Методи дослідження:* вивчення та аналіз відповідної наукової літератури, проведення анкетування, метод оцінки фізичного здоров'я, методи математичної статистики.

### Результати.

Анкетування проводилося з працівниками ПАТ «Райффайзен Банк Аваль» (23 особи).

Основними показниками фізичної досконалості людини є його здоров'я, тобто такий стан організму людини, який забезпечує повноцінне виконання ним усіх життєвих функцій і форм діяльності в тих чи інших конкретних умовах.

Поняття «здоров'я» для кожної людини є особистим. Результати дослідження показали, що працівники банку вкладають у дане поняття більш змістовний сенс, ніж студенти. Так банківські працівники вважають, що здоров'я – це фізична та розумова активність (38%), на відміну від студентів, які надали перевагу визначенню – відсутність хвороб (46%), що на нашу думку є вузьким поняттям.

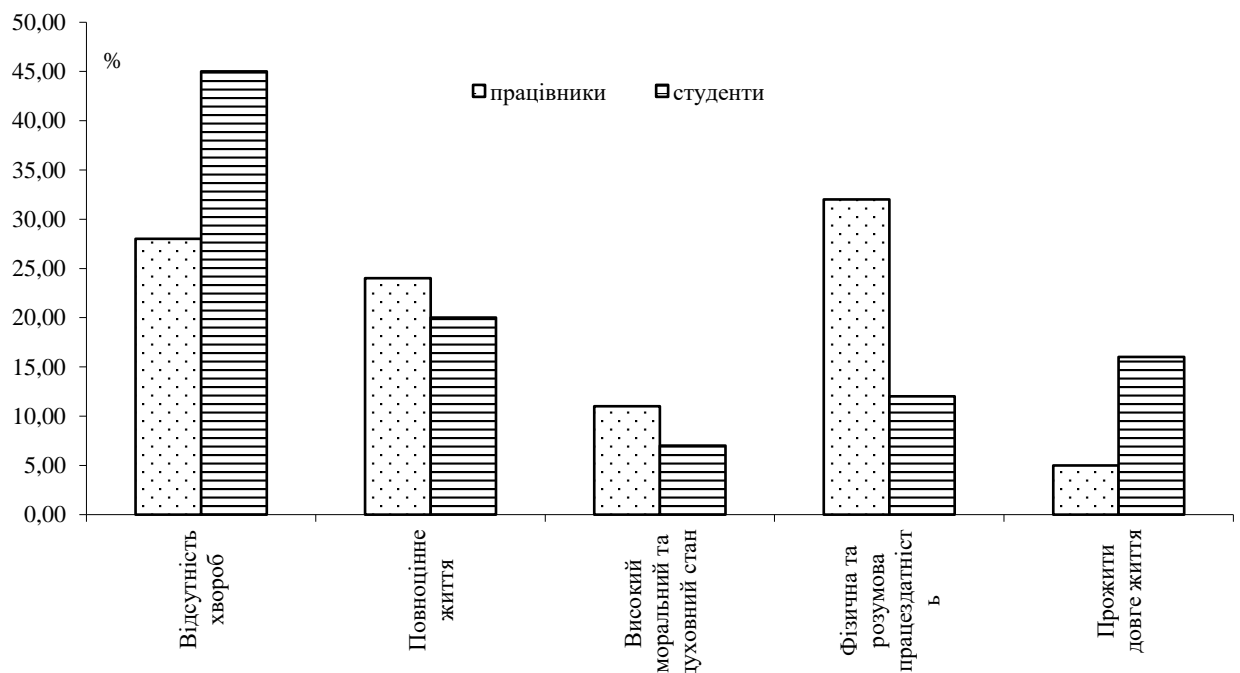


Рис. 1. Поняття «здоров'я»



Запропоновані види фізичного навантаження, які необхідні для виміру проби Руфф'є, Штанге, та Генчі, проходили на початку робочого дня і показали, що гарний функціональний стан спостерігається у 66% респондентів, решта 34% працівників банку показали посередню оцінку. При проведенні таких вимірів серед студентів: гарний функціональний стан у – 83%, посередні результати у 17%, що підтверджується власними оцінками здоров'я респондентів.

Далі були досліджені фактори які впливають на здоров'я та фізичну активність працівників. Найбільш вагомим фактором ризику впливу на фізичний стан банківських працівників є психологічні конфлікти - 30,5%, не менш вагомими є робочі перевантаження – 25,7%, порушення режиму дня-17,3%, недолік фізичної активності – 18,1%, погане харчування - 4,4%, найнижчим є низький рівень медичного обслуговування – 1,5% (рис.2.).

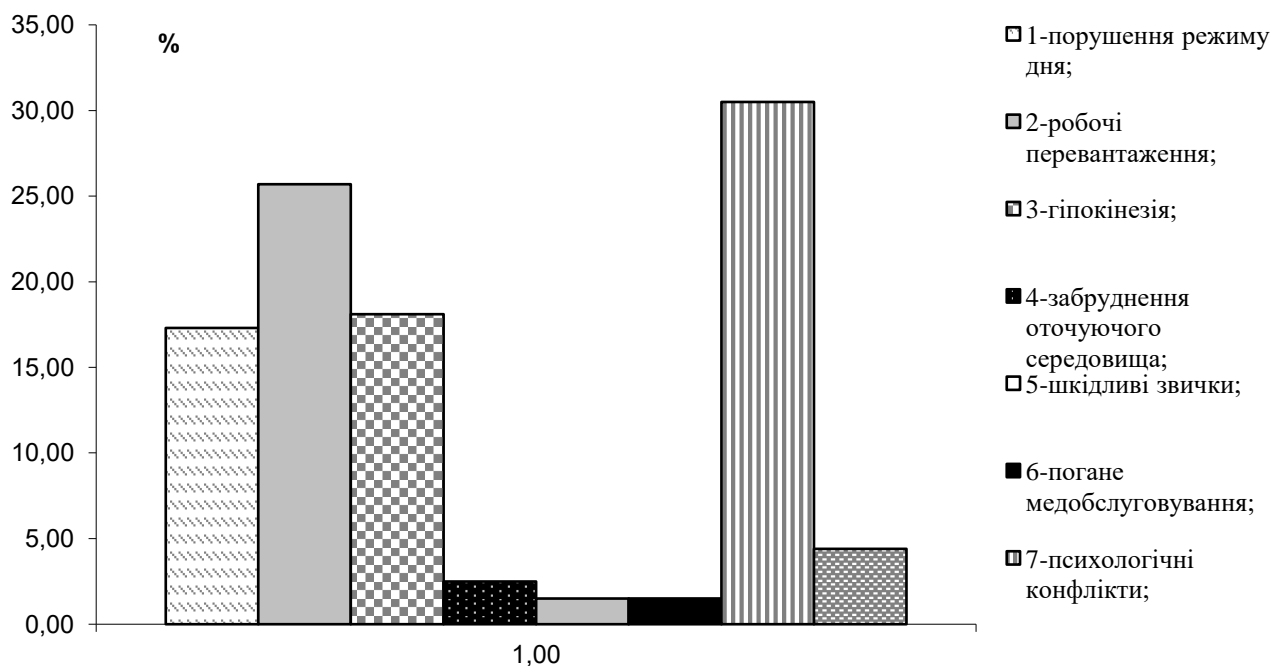


Рис. 2. Фактори ризику здоров'я працівників банківської установи

Дані результати кардинально відрізняються від дослідження студентів, які вважають для себе найвагомим фактором ризику – забруднення оточуючого середовища, а найменше число отримав фактор – психологічні конфлікти. Це пояснюється відмінностями у повсякденній діяльності, тому наші студенти, які є потенційними

працівниками банків, мають бути обізнані з цього питання, щоб зберегти своє здоров'я у майбутньому.

Оскільки найвагомим фактором ризику є психологічні конфлікти, необхідно визначити засоби боротьби зі стресами, які представлені на рис.3.



Рис.3 Засоби боротьби зі стресами

Респонденти визначили основним засобом боротьби зі стресами є фізичні вправи - 36,5%, що є дуже позитивним результатом, а також смачна їжа - 23,8%.

У економічно активного населення завжди існує проблема дефіциту часу. Але наші респонденти поставили на перше місце лень - 35,7%, відсутність мотивації є ще однією проблемою до ведення здорового способу життя

для людей, які постійно працюють і не вбачають необхідності для себе заняття спортом, хоча пріоритетний спосіб для зняття стресу (з точки зору респондентів), є фізичні вправи та навантаження. Серед тих, хто займається фізичною активністю основними є піші прогулянки 28,6%, ранкова гімнастика 12,3% і лише поодинокі випадки заняття фітнесом, аеробікою та іншими видами у спортклубах (Рис.4).

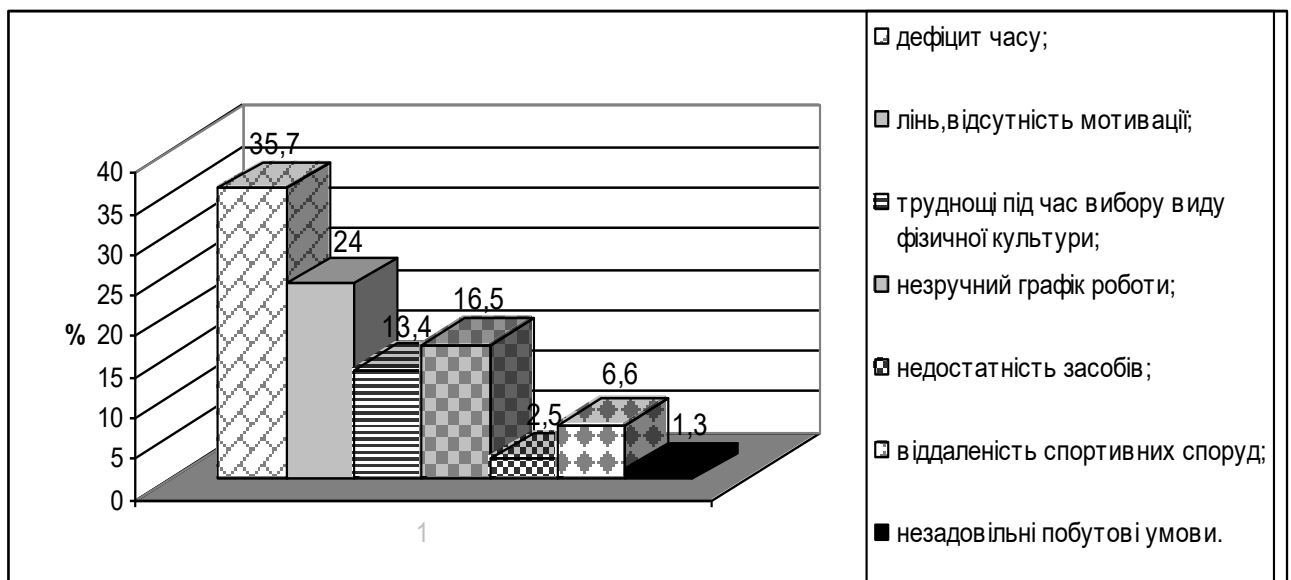


Рис.4. Чинники, які перешкоджають веденню здорового способу життя

### Висновки.

Головною проблемою для зміцнення власного здоров'я серед працюючих громадян є дефіцит часу, відсутність мотивації, незручний графік роботи та ін. Саме тому необхідно

впроваджувати відповідні заходи, які могли б уникнути цих проблем, адже хронічні втоми, перевантаження на роботі, психологічні конфлікти негативно впливають на самопочуття людини і як наслідок - зниження якості праці.



Тому, якщо роботодавець зацікавлений у підвищенні продуктивності праці, у підвищенні якості здоров'я персоналу, необхідно встановлювати зручні графіки роботи, заохочувати працівників до спорту шляхом підвищення рівня здоров'яформувальних знань і умінь за допомогою засобів фізичної культури для підвищення стану власного здоров'я.

Підвищувати фізичну активність молоді засобами фізичного самовдосконалення та здоров'язбережувальних знань.

Диференціювати рекреаційну активність впродовж вільного часу людини для визначення головної функції, а саме, відпочинку, розваги, самовдосконалення.

Створювати на підприємстві чи в організації спеціальних майданчиків, тренажерних залів. В зарубіжній практиці (зокрема Японії), де дуже високий рівень продуктивності праці, зацікавлені роботодавці приймають вагому участь у розвитку саме фізичної активності своїх працівників.

Як завжди актуальні слова М. Амосова «Щоб бути здоровим, потрібно власні зусилля, постійні й значні. Змінити їх не можна нічим [4].

У перспективі визначається можливість розробки системи цілеспрямованої фізичної підготовки громадян до трудової діяльності за обраною спеціальністю на основі оптимізації умов праці.

## Литература

1. Апанасенко Г.Л. Проблемы управления здоровьем человека / Г.Л. Апанасенко // Наука в олимпийском спорте: науч.-теорет. журн.-1999.- Спецвып.- С.56-60.
2. Завидівська Н.Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: монографія / Н.Н.Заведівська.-К. : УБС НБУ, 2012.- 402 с.
3. Крылова Л.М. Студенчество и здоровый образ жизни // Актуальные проблемы физ. Культуры: Материалы регионально-практич. конф. –Ростов на – Дону,1995.-Т.І.- С. 101-104.
4. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я: пер. з рос./ М.М. Амосов.- К.: Здоров'я, 1990.- 166с.

## Информация об авторах

**Лисяк В.М.**

<https://orcid.org/0000-0001-7022-3769>

lisvak26@gmail.com

Харківський навчально-науковий інститут ДВНЗ «Університет банківської справи»  
проспект Перемоги, 55, Харків, Харківська область,  
61000, Україна

## References

1. Apanasenko, L. G. (1999). Problemy upravleniia zdoroviem cheloveka. *Nauka v olimpiiskom sporte, spetsvypusk*, 56-60.
2. Zavydivska, N. N. (2012). *Fundamentalizatsiia fizkulturno-ozdorovchoi osvity*. Kyiv: UBS NBU.
3. Krylova, L. M. (1995). Studenchestvo i zdorovyi obraz zhizni. *Aktualnye problemy fizicheskoi kultury*. 1, 101-104.
4. Amosov, M. M. (1990). *Rozdumy pro zdorovia*. Kyiv: Zdorovia.

## Information about authors

**Lysyak V.M.**

<https://orcid.org/0000-0001-7022-3769>

lisvak26@gmail.com

Kharkiv Institute of Educational and Scientific Research at the University of Banking,  
Prospekt Peremohy, 55, Kharkiv, Kharkiv region, 61000,  
Ukraine

Принята в редакцію 17.11.2017

Received:17.11.2017