

МОЖЛИВІ ВАРІАНТИ РОЗВИТКУ НАПРЯМКУ «WORKOUT IN THE OFFICE» В УКРАЇНІ

Софія СВІТЛИЧНА

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна,
e-mail: sofya.svetlichnaya@mail.ru.*

Вступ. За кордоном керівники офісних організацій на перше місце ставлять турботу про своїх співробітників. Адже вони розуміють, що запорука успіху компанії – здоровий колектив. Workout in the office – це напрямок, завдяки якому офісний співробітник може в зручний для нього час, не виходячи за межі офісу, займатися фітнесом, тим самим запобігти виникненню певних небезпечних для життя захворювань і привести своє тіло у форму [1, 2].

Мета – вивчення поточної ситуації щодо проведення занять руховою активністю в офісних компаніях, а також визначення можливих форм розвитку напрямку "Workout in the office" в Україні.

Завдання дослідження: проаналізувати наявні форми напрямку "Workout in the office"; запропонувати можливі шляхи поліпшення ситуації, пов'язаної з проблемами здоров'я офісних співробітників.

Методи: праксометричний метод дослідження.

Результати. Підсумок аналізу сучасного ринку з надання фітнес-послуг у межах напрямку "Workout in the office" в Україні та світі, подано на рис. 1 [2].

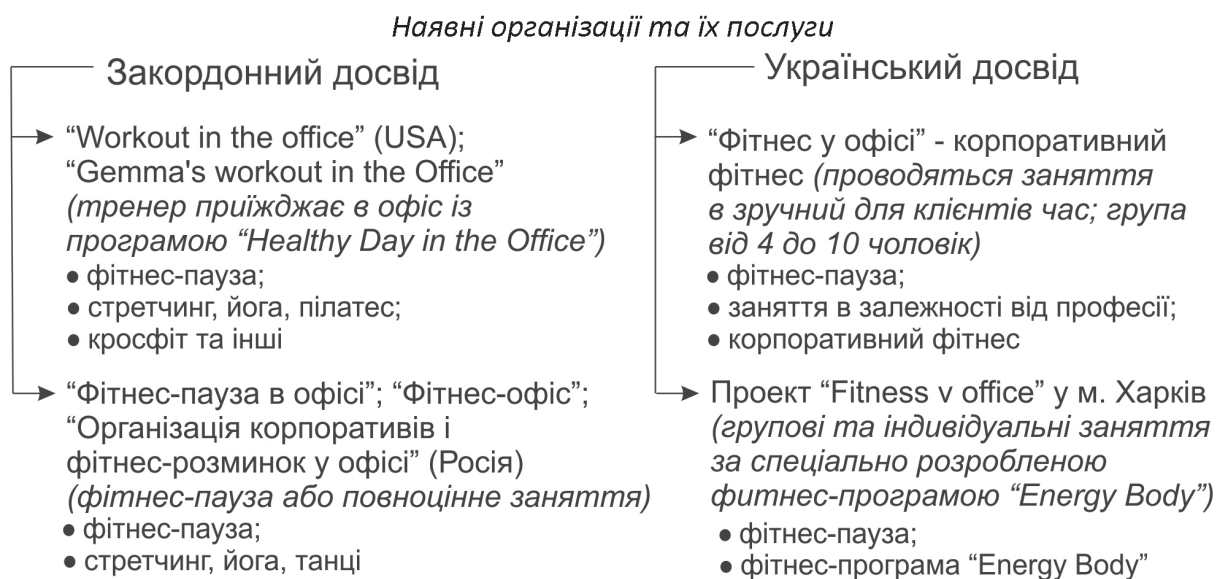


Рис. 1. Характеристика досвіду напрямку "Workout in the office"

Ґрунтуючись на власних дослідженнях щодо розвитку напрямку "Workout in the office" в Україні та світі, автор запропонував чотири можливі варіанти вирішення проблеми (рис. 2).

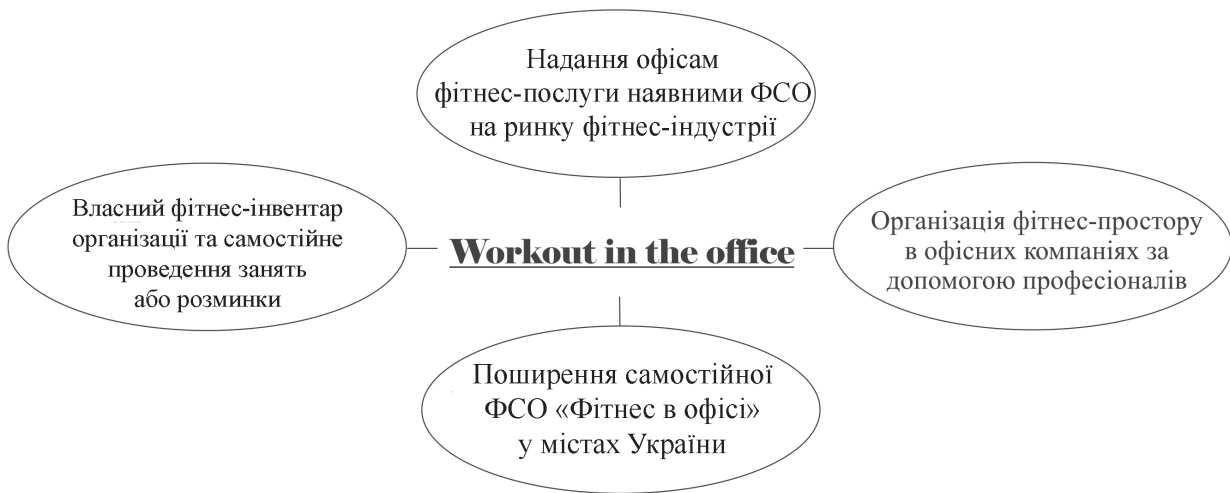


Рис. 2. Схема можливих варіантів розвитку напрямку "Workout in the office" в Україні

Обговорення і висновки. Напрямок "Workout in the office" прийшов в Україну із-за кордону і на сьогодні є перспективним у сфері надання фітнес-послуг. Він актуальний для людей, які піклуються про своє здоров'я і цінують свій час.

Ключові слова: малорухливий спосіб життя.

Список літератури

1. Whitelocks Sadie. Sitting around can increase risk of breast and colon cancer / Sadie Whitelocks [Electronic resource]. – Access mode : <https://goo.gl/dal1kr>.
2. Свистунов С. В. Текущая ситуация и перспективы развития направления "Workout in the office" в Украине на примере проекта "Фитнес в офис" / С. В. Свистунов, С. А. Светличная // Сб. материалов IV регион. науч.-практ. интер.-конф. с междунар. участием, г. Харьков, 11–13 мая 2016 г. – Харьков : ХГАФК, 2016. – С. 29–33.