

ЛИТЕРАТУРА

1. Положение о практике студентов, курсантов, слушателей [Электронный ресурс]: постановление Совета Министров Республики Беларусь, 3 июня 2010 г., № 860 // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2010.
2. Старовойтов, И. Г. Методы оценки риска в системе управления охраной труда [Электронный ресурс] / И. Г. Старовойтов, В. А. Бирюк, Ю. А. Булавка. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-otsenki-riska-v-sisteme-upravleniya-ohranoy-truda/viewer/>. – Дата доступа: 05.02.2024.

УДК 796.015

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ БУХГАЛТЕРОВ**

Ю. В. Чекан, Т. В. Даньковская, Я. И. Савуль, Д. О. Цалко

УО «Гродненский государственный аграрный университет» (Республика Беларусь, 230008, г. Гродно, ул. Терешковой, 28; e-mail: ggau@ggau.by)

Аннотация. В статье исследованы особенности работы бухгалтеров. Разработаны методические рекомендации, направленные на совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки специалистов.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, оптимизация интервалов и характер отдыха.

**PROFESSIONAL APPLIED PHYSICAL TRAINING OF FUTURE
ACCOUNTANTS**

D. O. Tsalko, T. V. Dankovskaya, Ya. I. Savul, Yu. V. Chekan

EI «Grodno state agrarian university» (Republic of Belarus, Grodno, 230008, 28 Tereshkova st.; e-mail: ggau@ggau.by)

Summary. The article examines the specifics of accountants' work. Methodological recommendations aimed at improving the professional and applied physical training of specialists have been developed.

Key words: professional and applied physical training, optimization of intervals and nature of rest.

Целью физического воспитания студентов высших учебных заведений Республики Беларусь является формирование не только компетенций, необходимых для сохранения и укрепления здоровья, но и компетенций, позволяющих эффективно трудиться по своей полученной в вузе

специальности. Работа бухгалтера требует высокой концентрации внимания, ответственности и точности. В условиях постоянных дедлайнов и объемных задач эффективность работы может заметно снижаться. Правильная организация труда помогает не только справляться с обязанностями быстрее и эффективнее, но и находить время для отдыха. Соответствующие знания составляют основу профессионально-прикладной физической подготовки бухгалтеров. Таким образом, совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов на основе оптимизации интервалов отдыха определенного характера и продолжительности является актуальной темой исследований.

На основе анализа научно-методической литературы разработаны методические рекомендации, направленные на установление продолжительности и характера производственных интервалов, способствующих повышению эффективности работы бухгалтера [1-2].

1. *Рекомендуется работать циклами* (правило 25/5 или 50/10: метод «помидора» (Pomodoro)):

- 25 минут работы – 5 минут отдыха;
- для более длительных задач – 50 минут работы – 10 минут отдыха.

2. *Мини-активность* – отдых для тела и ума во время перерыва:

- целесообразно встать и пройтись (даже 1-2 минуты ходьбы улучшают кровообращение);

- необходимо выполнять упражнения на растягивание мышц туловища, шеи, кистей рук;

- рекомендуется закрыть глаза и сфокусироваться на дыхании (1-2 минуты глубокого дыхания снижают уровень стресса);

- важно не проводить перерыв сидя за телефоном – это не способствует восстановлению мозговой деятельности.

3. *Обед – полноценный отдых*:

- целесообразно не кушать за рабочим столом;

- рекомендуется выходить на свежий воздух или просто сменить обстановку;

- после еды можно сделать 10-15 минут расслабленного отдыха (помогает пищеварению и восстановлению энергии).

4. *Визуальный отдых* для глаз каждые 40-60 минут: правило 20-20-20 (каждые 20 минут рекомендуется смотреть на объект на расстоянии 20 футов (~6 метров) в течение 20 секунд; это снижает нагрузку на глаза и помогает избежать головной боли и усталости).

5. *Микро-медитации и дыхание*. Даже 1 минута спокойного дыхания может:

- понизить уровень кортизола (гормон стресса);

- улучшить фокус (простой вариант: вдох на 4 счета, выдох на 6; повторить 5 раз).

6. Рекомендуется *музыкальный и «тишинный» перерыв* (послушать расслабляющую музыку в наушниках или посидеть в тишине). Это дает психике возможность «переключиться» и уменьшить внутренний шум.

7. *Отдых без чувства вины*. Рекомендуется не думать, что отдых – это лень. Это инструмент продуктивности. Работать 8 часов без перерыва – это как ехать на машине без остановки и бензина.

Важное правило: отдыхать – значит отключиться от работы. Во время паузы не стоит:

- проверять рабочую почту;
- обсуждать задачи;
- писать отчеты «на коленке».

Бухгалтер – профессия, требующая не только знаний, но и умений грамотно распоряжаться временем и силами. Правильная организация рабочего процесса, современные инструменты и уважение к личным границам – ключи к тому, чтобы работать продуктивно. Эффективная работа бухгалтера невозможна без отдыха. Компетенции специалистов, позволяющие повысить эффективность профессиональной деятельности, составляют основу профессионально-прикладной физической подготовки. Соответствующие компетенции (умение оптимизировать соотношение работы и отдыха, а также умения определять характер интервалов отдыха) целесообразно формировать не только в процессе физического воспитания, но и в процессе иных дисциплин учебно-воспитательной деятельности студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беляева, С. В. Рациональная организация труда бухгалтера: современные подходы / С. В. Беляева // Бухгалтерский учет, анализ и аудит. – 2021. – № 4. – С. 25-29.
2. Громько, Л. А. Эргономика и организация рабочего места бухгалтера / Л. А. Громько // Экономика и социум. – 2023. – № 4(103). – С. 115-118.