УДК 658.51

**АНАЛИЗ ФОРМ И МЕТОДОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЦЕЛЯХ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Чайкин Виктор Валентинович**

Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры,

Кировский государственный медицинский университет, Киров, Россия.

ORCID: 0009-0007-5096-5838

E-mail: vivacha@mail.ru

**Попова Наталья Юрьевна**

Старший преподаватель кафедры физического воспитания, Вятский государственный

университет, Киров, Россия.

ORCID: 0009-0000-2254-0006

E-mail: natalia-popova19@mail.ru

**FORMS AND METHODS’ ANALYSIS OF USING PHYSICAL CULTURE TOOLS TO INCREASE WORK EFFICIENCY**

**Chaikin Viktor Valentinovich**

Candidate of sciences in pedagogy, associate professor, head of the Department of physical

Education. Kirov state medical academy, Kirov, Russia.

ORCID: 0009-0007-5096-5838

E-mail: vivacha@mail.ru

**Popova Natalya Yurevna**

senior lecturer of the Department of physical Education. Vyatka state university, Kirov, Russia.

ORCID: 0009-0000-2254-0006

E-mail: natalia-popova19@mail.ru

Следует цитировать / Citation:

Чайкин В.В., Попова Н.Ю. Анализ форм и методов использования средств физической культуры в целях повышения эффективности трудовой деятельности //Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2025. 1 (37). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: https://doi.org/10.14258/zosh(2025)1.03

Chaikin V.V., Popova N.Y. (2025). Forms and methods’ analysis of using physical culture tools to increase work efficiency. Health, physicalculture and sports, 1 (37). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: https://doi.org/10.14258/zosh(2025)1.03

Поступило в редакцию / Submitted 30.01.2025

Принято к публикации / Accepted.12.02.2025

**Аннотация**. В последние годы жизнь стала резко меняться. Это происходит из-за стремительного развития науки и техники, внедрения новых технологий, автоматизации и компьютеризации практически во всех сферах деятельности человека. Тяжёлый физический труд стал всё больше заменяться машинами, автоматами, механизмами. Потенциал работы любого предприятия, учреждения во многом стал зависеть от уровня научной организации труда, внедрения новых достижений, технологий и подходов. При значительном снижении двигательной активности в течение рабочего дня, у работников, в то же время, резко повысилась умственная, интеллектуальная нагрузка. Всё это, вместе взятое, отрицательно сказывается на здоровье человека. Наблюдается рост сердечно-сосудистых (СС), нервных заболеваний, не смотря на значительные усилия врачей по их лечению. Заболеваемость перехлёстывает огромные успехи медицины в данном направлении. В настоящее время смертность от СС заболеваний составляет более 50% от всех смертей от заболеваний (для сравнения – в 1936 году было около 10%). В то же время, чтобы обеспечить рост экономического потенциала страны в современных условиях требуются работники не только знающие свою специальность, но и обладающие целым рядом других человеческих качеств: хорошим здоровьем, работоспособностью, смелостью, решительностью, умом, силой, выносливостью, целеустремлённостью. Кроме того, это должны быть люди, не боящиеся трудностей, способные решать самые сложные производственные и жизненные задачи. Воспитывать все эти качества, поддерживать уровень функциональных возможностей организма можно и нужно с помощью средств физической культуры, применяя для этого различные оздоровительные физические упражнения, как в процессе трудового дня, так и во внерабочее время.

Использование средств физической культуры в целях повышения качества работы предприятий, учреждений является чрезвычайно выгодным и перспективным, поэтому, это направление деятельности следует рассматривать как дополнительный резерв в деле повышения их эффективности. Отмечается положительная динамика по целому ряду экономических показателей: заболеваемости, производительности труда, количеству бракованной продукции, травматизму, нарушениям трудовой дисциплины, текучести кадров, активному долголетию. Занятия физическими упражнениями во внерабочее время на спортивных сооружениях, предоставленных фирмой для своих сотрудников и членов их семей, способствуют сплочению коллектива, улучшению его микроклимата, благоприятно сказываются на воспитании подрастающего поколения.

В работе по физической культуре в вузе необходимо стремиться к формированию у студентов стойкой мотивации к самосовершенствованию в вопросах укрепления здоровья, функциональных возможностей организма, пониманию, что это является своеобразным потенциалом и «фундаментом» всех дальнейших успехов, в том числе и в профессиональной деятельности.

**Ключевые слова.** Физические упражнения, работоспособность, производительность труда, мотивация, самосовершенствование.

**Annotation**. Our life has begun to change dramatically over recent years due to the rapid development of science, introduction of new technologies, automation and computerization in almost all spheres of human activity. Hard physical labor has become increasingly replaced by machines and mechanisms. The potential of any enterprise or institution has largely become dependent on the level of scientific organization of work, the introduction of new achievements, technologies and approaches. While physical activity during the working day significantly decreased, workers, have sharply increased their mental and intellectual workload at the same time. All this taken together has a negative effect on human health, an increase in cardiovascular (CVD) and nervous diseases, despite doctors’ significant efforts to treat them. Currently, deaths from cardiovascular diseases account for more than 50% of all deaths from diseases (for comparison, in 1936 it was about 10%). In order to ensure the growth of the country's economic potential in modern conditions, workers are required not only to be good specialists, but also possess a number of other human qualities: good health, efficiency, courage, determination, intelligence, strength, endurance, and determination. In addition, they should not be afraid of difficulties and able to solve the most difficult work and life tasks. It is possible to cultivate all these qualities and maintain the level of body’s functional capabilities with the help of physical culture, using various health-improving physical exercises for this purpose, both during the working day and non-working hours.

The use of physical education facilities in order to improve the enterprises’ work quality is extremely profitable and promising, therefore, this area of activity should be considered as an additional reserve in improving their efficiency. There is a positive trend in a number of economic indicators: morbidity, labor productivity, the number of defective products, injuries, labor discipline violations, staff turnover, and active longevity. Physical exercises during non-working hours at sports facilities provided by the company for its employees and their family members contribute to team cohesion, improve its microclimate, and have a beneficial effect on the upbringing of the younger generation.

When working on physical education at a university, it is necessary to strive to form students' strong motivation for self-improvement in spheres of health promotion, body functionality, and the understanding that this is a kind of potential and the "foundation" for further success, including professional activity.

**Keywords**. Physical exercise, efficiency, labour productivity, motivation, self-improvement.

**Введение**. Необходимость физической нагрузки для сохранения и поддержания здоровья человека, повышения его физического развития и работоспособности является общепризнанным фактом. Движение, любые мышечные усилия относятся к основным жизненным проявлениям человека - от них зависит выполнение многих других физиологических функций. Аристотель считал самым губительным для здоровья человека безделье, утверждая: «Движение – это жизнь». Гиппократ называл физические упражнения «пищей для жизни», а Плутарх – «кладовой здоровья». Авиценна говорил: «Движение может заменить любое лекарство, но ни одно лекарство не заменит движения».

Повышение качества жизни, улучшение благосостояния людей является приоритетной государственной задачей в нашей стране. Рост и развитие в различных отраслях экономики напрямую связаны с решением данного вопроса. Общеизвестно, что чем более развита экономика, тем более богатой и процветающей становится жизнь каждого человека.

В последние годы рост промышленного развития стал всё более зависим от многих качеств каждого работника. Чтобы повышать экономический потенциал страны, открывать какие-то «ноу-хау», нужны не просто специалисты, знающие своё дело, а необходимы люди с определёнными личностными качествами. Нужны работники сильные, смелые, решительные, выносливые, не боящиеся трудностей, берущиеся за, казалось бы, несбыточные проблемы и успешно их решающие. При всём при этом, так называемый «человеческий фактор» выходит на первый план. Иными словами, нужны люди грамотные в своей профессии и, в то же время, здоровые, работоспособные, умные. С точки зрения морально-волевых качеств, психологического настроя о таких людях часто говорят - «сильные духом».

Великий русский полководец А.В. Суворов, в своё время, сказал: «Чем меньше в человеке физического совершенства, тем меньше в нём храбрости». Храбрость – это и есть высшее проявление «силы духа».

Значительные изменения в характере труда, а также изменения в законодательном и экономическом развитии современного общества, вызывают необходимость в развитии принципиальных взглядов на роль и функции человека на производстве. Компьютеризация, изменение технической оснащенности, повышенная сложность и значительный объем производственных процессов радикально меняют роль и место «рабочей силы» в производстве, возрастают требования к интеллектуальным способностям, к совершенству функциональных систем организма, знаниям и умениям работника.

Одной из характерных черт современного производства является сокращение двигательной активности из-за уменьшения удельного веса физического труда в системе общественного производства. В то же время, интенсификация труда вызывает увеличение трудовой нагрузки, функционального напряжения основных физиологических систем и всего организма в целом, рост утомления и снижение работоспособности. Это, в свою очередь, ведет к увеличению заболеваемости и снижению эффективности труда в годичном цикле. Ликвидировать воздействие неблагоприятных факторов, во многих случаях, практически невозможно из-за специфики производства. В связи с этим повышение эффективности восстановления профессиональной работоспособности трудящихся в рабочее и внерабочее время в современный период является важным и необходимым для поддержания хорошего здоровья и работоспособности трудящихся.

Результаты многих исследований показали, что ведущее место в решении этих проблем играет производственная физическая культура, ведение здорового образа жизни, так как именно они способствуют целенаправленному укреплению здоровья и физического состояния организма человека, профилактике переутомлений, повышению общей и специальной профессиональной работоспособности и производительности труда, снижению заболеваемости, увеличению продолжительности работоспособного возраста.

**Методы исследования.** Как перечисленные выше человеческие качества влияют на эффективность трудовой деятельности человека, экономические показатели работы предприятий, учреждений, организаций? Каким образом необходимо организовать производственную физическую культуру, как активизировать и стимулировать работников в укреплении своего здоровья, совершенствовании физического, морально-волевого потенциала организма? Как готовить будущие трудовые кадры к предстоящей профессиональной деятельности? Нахождение ответов на эти вопросы и являлось основным направлением в наших исследованиях по изучению данной проблематики. При анализе данных вопросов мы использовали метод изучения литературных источников, собственные жизненные наблюдения, опыт работы со студентами высших учебных заведений.

**Результаты.** Одному из авторов данной статьи довелось присутствовать на совещании заведующих кафедрами физического воспитания вузов министерства просвещения Российской федерации, где была дана информация по экономической эффективности использования средств физической культуры в работе некоторых успешных промышленных предприятий. Для примера было представлено одно из предприятий фирмы Форд (США).

Для заинтересованности работников в укреплении своего здоровья, улучшении физического развития и работоспособности на предприятии была разработана целая система поощрений, которая предполагала материальные вознаграждения за использование ими различных средств оздоровления, как в процессе трудового дня, так и во внерабочее время. Так, с сотрудниками, которые пешком ходили на работу и обратно домой заключался договор, согласно которому предприятие гарантировало ежемесячную оплату за каждый километр, пройденный таким образом, по определённому тарифу. Работник, в свою очередь, гарантировал выполнение данного обязательства.

Работники, которые не курили, не были замечены в рабочее время в нетрезвом состоянии, не болели в течение года, также получали за это материальное вознаграждение.

Тем рабочим, которые регулярно приходили вместе с членами семьи во внерабочее время заниматься на спортивные сооружения, предоставляемые для этого фирмой, в конце года в полном объёме выплачивалась 13-я зарплата. Все эти занятия были бесплатными для работников и членов их семей. Материально поощрялись сотрудники тех подразделений, в которых по определённому графику в течение рабочего дня проводилось выполнение комплексов упражнений (физкультурные паузы, минутки с проветриванием помещений) и др.

В рамках предприятия были также запланированы и регулярно проводились во внерабочее время, различные конкурсы, фестивали, физкультурно-спортивные праздники и турниры.

Для повышения активности участия людей в этих оздоровительных мероприятиях фирма широко использовала самые различные материальные и моральные стимулы: премии, призы, сертификаты на приобретение различной продукции, туристические путёвки, вручение дипломов и благодарственных писем и многое другое. И это лишь наиболее значимые направления физкультурно-оздоровительной работы на предприятии.

В конце года экономисты фирмы подсчитали, что на всё это вместе взятое предприятие затратило 3 миллиона долларов, а экономический эффект составил 20 миллионов. Более, чем в 6 раз прибыль превысила затраты. При изучении данного вопроса нам довелось выявить у некоторых других исследователей данный показатель на уровне до 10-11 раз! Удивительная эффективность! Рассмотрим, за счёт чего это происходит:

- снижается заболеваемость. До 2,5 - 3 раз уменьшается количество работников, отсутствующих по болезни. За счёт этого меньше становятся потери предприятия по оплате больничных листов.

- повышается производительность труда. Это важнейший показатель хозяйственной деятельности предприятия в современной рыночной экономике. Производительность труда считается и признаком финансовой плодотворности трудовой деятельности рабочих, отражающим умение сотрудников создавать в единицу времени наибольшее количество продукции. Главная задача любой компании – построить эффективную работу внутри предприятия на уровне отрасли, отдела или конкретного сотрудника. При одинаковой технической оснащённости работы на первый план выходит её интенсивность - изготовление наибольшего количества продукции в единицу времени без снижения или даже с повышением её качества. Интенсивность труда характеризует степень его напряженности и измеряется количеством затраченной за это время энергии человека. Чем выше интенсивность труда, тем выше его производительность (Соколова, 2019; Kolokoltsev, 2021, Bocharin, 2021, Шапошникова Мелихов Т.Г., 2023).

Блинкова О.Н. (2018) обращает внимание, что одним из факторов, обеспечивающих повышение производительности труда на предприятии, является оптимальный, физиологически обоснованный режим труда и отдыха людей в течение рабочего дня. На нормированных производствах люди, имеющие высокий уровень здоровья, физического развития и работоспособности имеют производительность труда на 3,5-14,5% выше, чем в среднем по предприятию. Такая, относительно не высокая разница объясняется объективной причиной – работнику не выгодно слишком сильно перекрывать норму выработки. Он делает это ровно на столько, чтобы получить премию по итогам работы. Человек прекрасно понимает, что слишком сильно перевыполняя дневное задание, он рискует в дальнейшем получить его пересмотр в сторону увеличения с минимальным изменением заработной платы.

Совершенно другая картина наблюдается на сдельных работах. Там люди с хорошей физической, морально-волевой и профессиональной подготовкой показывают уровень производительности труда значительно выше (Верников В.А., 2020). Данное повышение может достигать 60-80%, а в ряде случаев и более, по сравнению с обычными специалистами данного профиля.

Для повышения производительности труда в течение рабочего дня очень важно в моменты наступления утомления и снижения работоспособности в полной мере использовать физкультурные паузы для нормализации состояния организма (Дубовицкая, Дубовицкая, Лапшин, 2014, Кочетова, 2018, Сбитнева, 2019, Mischenko, 2020, Малыхин, Павлов, 2023). Главная цель производственной гимнастики - повышение эффективности выполняемой работы. Использование специальных комплексов физических упражнений в процессе учёбы или профессиональной деятельности дает возможность сохранять высокую работоспособность на более длительный срок и укрепляет состояние здоровья. Напомним, что данную особенность в начале 20-го века открыл великий русский физиолог И.М. Сеченов. Её так и назвали: «Закон Сеченова или феномен активного отдыха». Переключаясь на другие виды деятельности (в данном случае на физические упражнения), утомлённые нервные центры быстро восстанавливаются – подзаряжаются, как в аккумуляторе, от не утомлённых активных нервных центров, и процесс восстановления протекает в 2,5-3 раза быстрее, чем при пассивном отдыхе. Дальнейшая работа протекает на 12-15% эффективнее. Регулярное выполнение физкультурных пауз в моменты утомления и снижения работоспособности способствует, в конечном счёте, повышению производительности труда, которая также полностью компенсирует потери времени на выполнение упражнений.

Систематическое использование физкультурных пауз в течение рабочего дня способствует также постепенному укреплению организма и улучшению общего состояния здоровья человека, повышению исходного уровня его работоспособности.

- снижается количество бракованной продукции. Её наблюдается в среднем на 25-30% меньше у людей с хорошей физической, морально-волевой подготовкой.

- уменьшается травматизм на производстве. Проводимые исследования показывают, что этот показатель, в отдельных случаях, может стать меньше в несколько раз (Гриненко М., 1974). Человек становится более внимательным, меньше устаёт, меньше допускает ошибок в процессе своей трудовой деятельности.

- снижается текучесть кадров и период адаптации к новому месту работы. Текучесть кадров оказывает заметное влияние на эффективность работы предприятий. Чем меньше текучесть кадров, тем лучше! Если происходит частая смена работников, то это отрицательно отражается на экономических показателях работы предприятия. У вновь поступившего на работу специалиста период адаптации к новым условиям труда происходит не сразу. Для этого требуется время. У разных людей этот период может быть от нескольких недель до полугода и более. В этот период человек изучает и познаёт все тонкости и особенности новой работы, вникает в структуру технологического процесса и др. В этот период производительность труда, как правило, ниже, чем когда он адаптируется и начнёт работать в оптимальном режиме. У людей с крепким здоровьем, хорошим физическим развитием, работоспособностью, морально-волевой подготовкой период адаптации значительно короче, иногда в несколько раз, чем у обычных не тренированных людей. Поэтому, на работу целесообразно принимать кандидатов, соответствующих данным параметрам.

Проведение различных оздоровительно-физкультурных мероприятий в течение трудового дня, так и во внерабочее время, поощрение и стимулирование работников на ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья, совершенствование в вопросах физической культуры способствуют сплочению коллектива, повышению интереса к работе и самосовершенствованию. Такие мероприятия, проводимые на предприятии, положительно влияют, в том числе, и на снижение текучести кадров, что благоприятно отражается на эффективности его работы.

- активное долголетие. Физкультурно-оздоровительная политика, проводимая на предприятии, способствует тому, что опытные специалисты, знающие своё дело и умеющие эффективно работать, даже в солидном возрасте сохраняют хорошее здоровье, высокую работоспособность и продолжают успешно трудиться.

- воспитание подрастающего поколения, укрепление и сплочение семьи. Занятия в свободное от работы время на спортивных сооружениях, предоставляемых предприятием, не только решают проблему полезной занятости, но и способствуют сплочению семьи, воспитанию подрастающего поколения. Очень часто случается, что дети идут по стопам своих родителей (династии, преемственность поколений и т. д.). Такие совместные занятия, кроме всего прочего, будут знакомить членов семьи с коллегами по работе, из разговоров и общения дадут некоторое представление об особенностях работы на данном предприятии. Не исключено, что некоторые дети работников в дальнейшем могут прийти работать в данную организацию, что может явиться определённым «кадровым» резервом в отдалённой перспективе.

Смирнова В.А. и др. (2023) выделяют в производственной физической культуре 4 основные направления:

- производственная гимнастика, направленная на повышение и поддержание трудоспособности в процессе рабочего дня (вводная гимнастика, физкультурные паузы, минутки и микро паузы);

- производственно – рекреативная, направленная на восстановление организма после рабочего дня;

- производственно – профилактическая, направленная на нейтрализацию или ослабление воздействия неблагоприятных факторов (загазованность, вибрация, выраженная гиподинамия и др.;

- профессионально – прикладная физическая подготовка, предусматривающая развитие и поддержание профессиональных важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

Густомясова Е.В. (2009, 2011), которая исследовала влияние производственной физической культуры на различные сферы трудовой деятельности работников полиграфического предприятия, отмечает следующее:

- увеличилось число сотрудников регулярно занимающихся физической культурой на 69%;

- в целом объем двигательной деятельности рабочих полиграфического предприятия увелиился более чем на 75% (до 6 часов в неделю);

- уменьшилась заболеваемость на 50%- уменьшилась текучесть кадров на 27%;

- уменьшилось число случаев производственного брака на 45%

- уменьшилось число нарушений трудовой дисциплины на 38%

- уменьшились потери рабочего времени в 2 раза

- улучшилась на 23% физическая подготовленность полиграфистов

- оптимизировались показатели деятельности ССС (ЧСС=норме)

- повысился на 20-40% уровень развития психофизиологических профессионально важных качеств полиграфистов;

- повысилась производительность труда на 20% (в некоторых случаях до 30%).

Ковалёв С.П., Яшина Е.Р. (2020) констатируют, что в Российской федерации национальные корпорации в основном используют различные варианты медицинского обеспечения своих работников. Они также отмечают, что соблюдение принципов здорового образа жизни ещё не стало традиционным для большей части населения страны трудоспособного возраста. Исходя из этого, они рекомендуют отечественным компаниям обратить внимание на внедрение корпоративных программ, направленных как на улучшение условий и процессов труда работников: укрепление их здоровья, качество медицинского обслуживания, так и внедрение среди них, членов их семей и местных жителей принципов здорового образа жизни.

Несмотря на очевидную важность, формирование физической активности, сохранение и укрепление здоровья трудоспособного населения, как условие содействия достижению должного уровня профессионализма в трудовой деятельности в современных экономических условиях, эти актуальные вопросы всё ещё не пользуются должным вниманием со стороны исследователей и руководителей предприятий, учреждений.

Результаты исследований, проведённые с работниками умственного труда (преподаватели, кандидаты наук, доценты, профессора) также показывают, что подавляющее большинство из них ведут малоактивный в двигательном отношении образ жизни, имеют проблемы со здоровьем, что негативно отражается на работоспособности и профессиональной деятельности. Так, Чухлов А.С., Костюкович А.Е., Опенко Т.Г.(2019) обследовали 36 работников нескольких вузов и НИИ г. Новосибирска (мужчины и женщины в возрасте от 38 до 63 лет). Было отмечено, что 26 человек не использовали средства физической культуры для своего оздоровления. 10 обследуемых занимались физической культурой не менее одного раза в неделю и у них был удовлетворительный уровень здоровья.

У всех испытуемых людей в первой группе отмечался медицинский диагноз хронического неинфекционного заболевания. Это были: гипертоническая болезнь, хронический холецистит, болезни крупных суставов, сердечная патология (ишемическая болезнь сердца, стенокардия), легочная патология, мастопатия у женщин. Отмечено снижение общей устойчивости по отношению к различным факторам: простудные заболевания в период эпидемий гриппа, низкая стрессоустойчивость и работоспособность, сниженная мотивация к трудовой деятельности. У 20 человек отмечался избыточный вес. Испытуемые констатировали нарушения сна, депрессивные эпизоды, низкую работоспособность и сниженную мотивацию к трудовой деятельности. Было выявлено, что уровень физической активности работников в данной группе - низкий. Для большинства респондентов двигательная активность характеризовалась переходом с домашнего дивана на сиденье машины, затем за рабочий стол и обратно. Бытовые проблемы были минимальными и решались с помощью бытовой техники. Только походы по магазинам обеспечивали людям некоторый уровень движений. Повышение физической активности отмечалось в летнее время или в период отпуска, что значительно улучшало общее самочувствие. Однако, улучшение общего состояния организма, в данной группе, не ассоциировалось с физической активностью, а только с отдыхом от работы. При этом все отмечали, что очень любят свою работу.

Недостаток физической нагрузки у лиц умственного труда, наряду с избыточным и несблансированным питанием, ведет к ожирению; развивается и становится стойкой привычка к употреблению стимулирующих препаратов, таких, как кофе, табак.Очень важно в процессе обучения и воспитания студентов в высших учебных заведениях формировать у них понимание необходимости быть в хорошей физической форме для достижения в будущем положительных результатов, в том числе, и в профессиональной деятельности.

В рабочих программах для студентов высших учебных заведений необходимо предусмотреть не только достаточный объём практических, но и теоретико-методических занятий по физической культуре, на которых целенаправленно формировать у будущих специалистов стойкую мотивацию к ведению здорового образа жизни, самосовершенствованию в вопросах физического, функционального развития. Практика современной жизни свидетельствует о том, что уровень здоровья, функционального состояния организма человека является тем фундаментом, на котором строится и профессионализм, и творчество, и даже успехи в личной жизни! Немощный, слабый, не работоспособный человек, по большому счёту, мало, кому интересен. Люди тянутся к тем, кто активен, создаёт что-то новое, прогрессивное, современное. Любой процесс совершенствования, в значительной степени - это процесс самосовершенствования. В физическом воспитании такое утверждение особенно ярко просматривается. Если сам человек не будет над собой работать в этом направлении, то никто за него это не сделает. Врач-хирург с мировым именем Николай Амосов говорил: «Врачи лечат болезни, а здоровье и долголетие нужно добывать самому».

В процессе физкультурных занятий формируются многие морально-волевые, нравственные качества, у человека формируется «внутренний стержень». Он становится другим – более собранным, работоспособным, более коммуникабельным и целеустремлённым. Именно такие люди добиваются в жизни наибольших успехов, в том числе – в профессиональной деятельности. Обо всём об этом нужно говорить со студентами, формировать у них твёрдую позицию к физическому, функциональному совершенствованию, укреплению своего здоровья. По нашему глубокому убеждению на всех занятиях по физической культуре в вузе должна обязательно просматриваться мотивационная составляющая (Bocharin, 2022).

Студент должен чётко понимать, что если он не станет совершенствоваться в этом направлении, то у него будет мало шансов в дальнейшем, достигнуть заметных успехов и в своей основной профессии. Нужно не просто знать, что занятия физическими упражнениями оказывают благоприятное воздействие на организм человека, а должна быть чёткая мотивация на их выполнение. То есть, нужно от слов переходить к действиям! Занятия физической культурой часто у многих индивидов идут по «остаточному принципу». В результате, человек рано или поздно расплачивается ухудшением своего здоровья и самочувствия. Какой выход из данной ситуации? – Нужно научить студентов правильно расставлять приоритеты. Создание хорошего уровня здоровья, функционального и физического совершенства для здравомыслящих людей всегда являлось и является активом № 1, которому нужно уделять первостепенное внимание и который будет помогать человеку в решении всех его проблем до конца жизни.

В процессе проведения занятий по профессионально-прикладной физической подготовке в вузе необходимо также учитывать специфику дальнейшей профессиональной деятельности будущих специалистов, развивать, в первую очередь, те качества, которые будут в наибольшей степени востребованы в предстоящей работе (Romanova, 2022, Шайхетдинов, Сулкарнаева, Садыкова, 2023).

Студенты часто задают вопрос: «Где взять время для занятий физической культурой?». Времени действительно часто на всё не хватает, а важных дел, которые нужно обязательно сделать, у большинства современных людей, очень много. Выход есть - при желании и при наличии стойкой мотивации, можно поддерживать и улучшать свою физическую кондицию даже почти не тратя, а иногда и экономя, время. Повысить двигательную активность, выполнить ряд физических упражнений можно параллельно с выполнением других дел. Это может быть ходьба по лестнице вместо лифта; выполнение упражнений, вместо пассивного ожидания кого-либо; быстрая ходьба с лёгким бегом вместо езды на транспорте; выполнение статических силовых упражнений при езде в троллейбусе или автобусе; физкультминутки и паузы в процессе трудового рабочего дня, домашних, бытовых дел и др.

Работая со студентами, нужно также помнить, что в скором времени большинство из них станут родителями, которые будут сами воспитывать детей. Очень важно в процессе обучения и воспитания подрастающего поколения с детского сада, со школьной скамьи прививать детям любовь к физическим упражнениям, приучать их к выполнению требований здорового образа жизни. Семейные традиции, личный пример родителей здесь имеют первостепенное значение. Не зря говорят, что какие родители, такие и дети. Все эти вопросы нужно обсуждать со студентами, мотивировать их к занятиям физическими упражнениями.

В обучении и воспитании молодого поколения необходимо с детского возраста формировать стойкую установку на самосовершенствование в вопросах физической культуры. Речь идёт даже не о том, чтобы обязательно ходить в спортивную секцию или заниматься каким-либо видом спорта. Нужно добиться того, чтобы сформировать у человека потребность к регулярным самостоятельным занятиям: в семье, с друзьями, в свободное время, в качестве активного отдыха в процессе выполнения каких-то дел. Прежде всего, нужно добиться того, чтобы каждый школьник, юноша или девушка умели бегать прыгать, плавать, кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде. Чтобы каждый молодой человек владел своим телом и имел оптимальное развитие физических качеств, позволяющее ему успешно решать все стоящие перед ним жизненные задачи и проблемы. Организм – это единое целое. Наряду с совершенствованием физического потенциала личности, параллельно успешно будет развиваться и его морально-волевая, умственная сфера деятельности.

Необходимо также отметить, что проводимые на предприятии, в фирме физкультурно-оздоровительные мероприятия не должны быть узко-спортивной направленности, где нужно показывать максимально высокий результат. Любое соревнование - это стресс для его участников. Многие к этому просто не готовы. Данное обстоятельство отпугнёт многих потенциальных участников. Вся программа физкультурных занятий и праздников, по возможности, должна носить сугубо оздоровительный характер.

**Выводы:**

1. Состояние здоровья, уровень функциональной и физической кондиции работников имеют колоссальное значение для качества их трудовой деятельности. Использование средств физической культуры для его поддержания и дальнейшего совершенствования, как в процессе рабочего дня, так и во внерабочее время, является чрезвычайно выгодным и перспективным по многим параметрам. В связи с этим, это направление деятельности следует рассматривать как мощный дополнительный резерв в деле повышения эффективности работы предприятий, учреждений. Материальные затраты, вложенные в данный проект, по результатам различных исследователей окупаются до 6 и более раз. Создание мотивационных стимулов к занятиям физическими упражнениями с помощью материальных и моральных поощрений, способствует активизации работников в этом направлении, что, в конечном счёте, положительно сказывается на работе предприятия в целом. Отмечается снижение заболеваемости – до 2,5-3 раз. Повышается производительность труда – на сдельных работах – до 50 % и более. Снижается количество бракованной продукции – до 25-45 %. Уменьшается травматизм на производстве – до 2-3 раз. На 35-40% становится меньше нарушений трудовой дисциплины. Наблюдается «активное долголетие» - люди в солидном возрасте, имеющие большой практический опыт и знания, продолжают успешно трудиться. Уменьшается на 25-30% текучесть кадров. Занятия физическими упражнениями во внерабочее время на спортивных сооружениях, предоставленных фирмой для своих сотрудников и членов их семей, способствуют сплочению коллектива, улучшению его микроклимата, благоприятно сказываются на воспитании подрастающего поколения.

2. Основными формами использования средств физической культуры на предприятии, в учреждении в целях повышения эффективности их работы можно считать следующие:

- физкультурные минутки и паузы – до 2-3 в течение дня;

- физкультурно-оздоровительные занятия во внерабочее время на спортивных сооружениях, выделяемых фирмой – до 2-3 раз в неделю;

- самостоятельные занятия сотрудников, в том числе, под контролем и при стимулировании администрацией предприятия (например, ежедневные оплачиваемые пешие прогулки от дома до предприятия и обратно; прогулки и занятия в свободное время и в выходные дни для укрепления здоровья и получения соответствующих материальных поощрений);

- физкультурно-оздоровительные фестивали, праздники, конкурсы во внерабочее время;

- оздоровительные рекреационные мероприятия на открытых спортивных сооружениях, с выездами на природу;

- оздоровительно-гигиенические мероприятия, проводимые в режиме трудового дня (например, уборка и проветривание помещений с выходом на свежий воздух и выполнением дыхательных упражнений и др.).

3. В работе по физической культуре в вузе необходимо стремиться к формированию у студентов стойкой мотивации к самосовершенствованию в вопросах укрепления здоровья, функциональных возможностей организма, пониманию, что это является своеобразным потенциалом и «фундаментом» всех дальнейших успехов, в том числе и в профессиональной деятельности.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

Блинкова О.Н. Пути повышения производительности труда на предприятии. Синергия Наук. 2018. № 2. С. 281-286.

Верников В.А. Влияние форм оплаты труда и наличия социального пакета на производительность труда работника. Научный вестник: финансы, банки, инвестиции. 2020, № 1 (50), С 144-149.

Гриненко, М. Труд, здоровье, физическая культура / М. Гриненко, Г. Саноян. М.: Физкультура и спорт, 1974. - 288 с.

Густомясова Е.В. Особенности методики оздоровительной физической культуры для работников полиграфического предприятия. [Известия высших учебных заведений. Уральский регион](https://www.elibrary.ru/contents.asp?id=33817941). 2009. [№ 4](https://www.elibrary.ru/contents.asp?id=33817941&selid=18771314). С. 80-85.

Густомясова Е.В. Обеспечение устойчивости профессиональной работоспособности трудящихся 35-45 лет средствами физической культуры: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Уральский государственный университет физкультуры. Челябинск, 2011, 207 с.

Дубовицкая Л.Л., Дубовицкая И.А., Лапшин В.В. Система комплексов офисной гимнастики как средство сохранения здоровья и повышение работоспособности служащих. [Социально-экономические явления и процессы](https://elibrary.ru/contents.asp?id=33957939). 2014. [№ 3 (61)](https://elibrary.ru/contents.asp?id=33957939&selid=21480417). С. 189-193.

Ковалёв С.П., Яшина Е.Р., Ушаков И.Б., Турзин П.С., Лукичев К.Е., Генералов А.В. Корпоративные программы укрепления профессионального здоровья работников в Российской Федерации/ /Экология человека. 2020. № 10, С. 31-37.

[Кочетова С.В. Производственная гимнастика, её роль в повышении работоспособности и укреплении здоровья офисных работников. Международный журнал гуманитарных и естественных наук](https://elibrary.ru/contents.asp?id=36414337). 2018. [№ 10-1](https://elibrary.ru/contents.asp?id=36414337&selid=36414353). С. 76-78.

Малыхин А.В., Павлов И.О. Физическая культура в трудовом коллективе: значение и роль, средства по восстановлению организма. [Молодежный вестник ИрГТУ](https://elibrary.ru/contents.asp?id=50480957). 2023. Т. 13. [№ 1](https://elibrary.ru/contents.asp?id=50480957&selid=50480981). С. 179-186.

Сбитнева О. А. Построение модели производственной физической культуры для работников умственного труда, специалистов с низкой двигательной активностью // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. № 8-1, С.118-120.

Смирнова В.А., Морозова Е.С., Мартьянова Т.В., Мартьянов А.А. Общая характеристика производственной физической культуры. В сборнике: Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации. Сборник статей LXV Международной научно-практической конференции. Пенза, 2023. С. 280-284.

Соколова С.Д. Факторы роста и пути повышения производительности труда на предприятии. Научный альманах. 2019, № 6-1 (56), С 50-52.

Чухлов А.С., Костюкович А.Е., Опенко Т.Г. Физическая активность у лиц умственного труда: пилотное исследование. В сборнике: Наука и социум. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, в 2 ч., научный ред. М.Г. Чухлова, 2019, С. 117-121.

Шайхетдинов Р.Г., Сулкарнаева Г.А., Садыкова Э.Ф. Реализация принципа преемственности в развитии профессионально-прикладной физической культуры студентов и производственной физической культуры работников. Сборник статей VIII Международной научно-практической конференции. Современное образование: проблемы, решения, тенденции развития. Петрозаводск, 2023, С. 79-83.

Шапошникова Е.Ф., Мелихов Т.Г. Пути повышения производительности труда на предприятии. Наука и производство Урала. 2023. Т. 19. С.111-113.

Girls with “different volumes and intensity of physical activity constitution types”: A comparative analysis / M. Kolokoltsev, A. Vorozheikin, E. Romanova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 3. – P. 1436-1443. – DOI 10.7752/jpes.2021.03183.

Comprehensive program for flat foot and posture disorders prevention by means of physical education in 6-year-old children / E. Romanova, M. Kolokoltsev, A. Vorozheikin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2022. – Vol. 22, No. 11. – P. 2655-2662. – DOI 10.7752/jpes.2022.11337.

Cardiac diagnostics of student-athletes by the HRV method / I. Bocharin, M. Guryanov, M. Kolokoltsev [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 6. – P. 3496-3503. – DOI 10.7752/jpes.2021.06473.

Pilates program use for high school girls' additional physical education / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, E. Romanova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2020. – Vol. 20, No. 6. – P. 3485-3490. – DOI 10.7752/jpes.2020.06470.

Young men's body hemodynamics variability in different states of motor activity / I. Bocharin, M. Guryanov, A. Martusevich [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2022. – Vol. 22, No. 3. – P. 562-569. – DOI 10.7752/jpes.2022.03070.

**REFERENCES**

Blinkova, O.N. (2018) Puti povysheniya proizvoditel'nosti truda na predpriyatii [Ways to increase labor productivity at the enterprise]. Sinergiya Nauk [Sinergiya of Sciense]. № 2. pp. 281-286 [in Russian].

Vernikov, V.A. (2020) Vliyanie form oplaty truda i nalichiya social'nogo paketa na proizvodi-tel'nost' truda rabotnika [The influence of forms of remuneration and the availability of a social package on the productivity of an employee]. Nauchnyj vestnik: finansy, banki, investicii [Scientific Bulletin: finance, banks, investments]. № 1 (50), pp. 144-149 [in Russian].

Grinenko, M. Sanoyan, G. (1974) Trud, zdorov'e, fizicheskaya kul'tura [Work, health, physical education]. Moscow: Fizkul'tura i sport [in Russian].

Gustomyasova, E.V. (2009) Osobennosti metodiki ozdorovitel'noj fizicheskoj kul'tury dlya ra-botnikov poligraficheskogo predpriyatiya [Features of the methodology of recreational physical education for employees of a printing company.]. Izvestiya vysshih uchebnyh zavedenij. Ural'skij region [News of higher educational institutions. Ural region]. № 4. pp. 80-85 [in Russian].

Girls with “different volumes and intensity of physical activity constitution types”: A comparative analysis / M. Kolokoltsev, A. Vorozheikin, E. Romanova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 3. – P. 1436-1443. – DOI 10.7752/jpes.2021.03183.

Gustomyasova, E.V. (2011) Obespechenie ustojchivosti professional'noj rabotosposobnosti trudya-shchihsya 35-45 let sredstvami fizicheskoj kul'tury: dissertaciya na soiskanie uchenoj stepeni kandidata pedagogicheskih nauk [Ensuring the sustainability of professional working capacity of workers aged 35-45 years by means of physical culture: dissertation for the degree of Candidate of Pedagogical Sciences]. Ural'skij gosudarstvennyj universitet fizkul'tury [Ural State University of Physical Education]. Chelyabinsk [in Russian].

Dubovickaya, L.L., Dubovickaya, I.A., Lapshin, V.V. (2014) Sistema kompleksov ofisnoj gimnastiki kak sredstvo sohraneniya zdorov'ya i povyshenie rabotosposobnosti sluzhashchih[The system of office gymnastics complexes as a means of preserving health and improving the working capacity of employees.]. Social'no-ekonomicheskie yavleniya i process[Socio-economic phenomena and processes]. № 3 (61). pp. 189-193 [in Russian].

Kovalyov, S.P., YAshina, E.R., Ushakov, I.B., Turzin, P.S., Lukichev, K.E., Generalov, A.V. (2020) Kor-porativnye programmy ukrepleniya professional'nogo zdorov'ya rabotnikov v Rossijskoj Federacii [Corporate programs for strengthening the professional health of employees in the Russian Federation]. Ekologiya cheloveka [Human ecology]. № 10, pp. 31-37 [in Russian].

Kochetova, S.V. (2018) Proizvodstvennaya gimnastika, eyo rol' v povyshenii rabotosposobnosti i ukreplenii zdorov'ya ofisnyh rabotnikov [Industrial gymnastics, its role in improving the working capacity and health of office workers]. Mezhdunarodnyj zhurnal gumanitarnyh i este-stvennyh nauk [International Journal of Humanities and Natural Sciences]. № 10-1. pp. 76-78 [in Russian].

Malyhin, A.V., Pavlov, I.O. (2023) Fizicheskaya kul'tura v trudovom kollektive: znachenie i rol', sredstva po vosstanovleniyu organizma [Physical education in the workforce: the meaning and role of the means of restoring the body]. Molodezhnyj vestnik IrGTU [Youth Bulletin of the IrSTU]. vol. 13. № 1. pp. 179-186 [in Russian].

Sbitneva, O. A. (2019) Postroenie modeli proizvodstvennoj fizicheskoj kul'tury dlya rabotni-kov umstvennogo truda, specialistov s nizkoj dvigatel'noj aktivnost'yu [Building a model of industrial physical culture for knowledge workers, specialists with low motor activity]. Mezhdunarodnyj zhurnal gumanitarnyh i estestvennyh nauk [International Journal of Humanities and Natural Sciences]. № 8-1, pp.118-120 [in Russian].

Smirnova, V.A., Morozova, E.S., Mart'yanova, T.V., Mart'yanov, A.A. (2023) Obshchaya harakteristika proizvodstvennoj fizicheskoj kul'tury [General characteristics of industrial physical culture.]. Fundamental'nye i prikladnye nauch-nye issledovaniya: aktual'nye voprosy, dostizheniya i innovacii. Sbornik statej LXV Mezh-dunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii [Fundamental and applied scientific research: current issues, achievements and innovations. Collection of articles of the LXV International Scientific and Practical Conference]. Penza. pp. 280-284 [in Russian].

Sokolova, S.D. (2019) Faktory rosta i puti povysheniya proizvoditel'nosti truda na predpriyatii [Growth factors and ways to increase labor productivity at the enterprise]. Nauchnyj al'manah [Scientific almanac]. № 6-1 (56), pp. 50-52 [in Russian].

Chuhlov, A.S., Kostyukovich, A.E., Openko, T.G. (2019) Fizicheskaya aktivnost' u lic umstvennogo tru-da: pilotnoe issledovanie [Physical activity in people with intellectual work: a pilot study].Nauka i socium. Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem [Science and society. Materials of the All-Russian Scientific and Practical conference with international participation], in 2 parts, pp. 117-121 [in Russian].

Comprehensive program for flat foot and posture disorders prevention by means of physical education in 6-year-old children / E. Romanova, M. Kolokoltsev, A. Vorozheikin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2022. – Vol. 22, No. 11. – P. 2655-2662. – DOI 10.7752/jpes.2022.11337.

Cardiac diagnostics of student-athletes by the HRV method / I. Bocharin, M. Guryanov, M. Kolokoltsev [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 6. – P. 3496-3503. – DOI 10.7752/jpes.2021.06473.

Pilates program use for high school girls' additional physical education / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, E. Romanova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2020. – Vol. 20, No. 6. – P. 3485-3490. – DOI 10.7752/jpes.2020.06470.

Shajhetdinov, R.G., Sulkarnaeva, G.A., Sadykova, E.F. (2023) Realizaciya principa preemstvenno-sti v razvitii professional'no-prikladnoj fizicheskoj kul'tury studentov i proizvod-stvennoj fizicheskoj kul'tury rabotnikov [Implementation of the principle of continuity in the development of professionally applied physical education of students and industrial physical education of employees.]. Sbornik statej VIII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii. Sovremennoe obrazovanie: problemy, resheniya, tendencii razvi-tiya [Collection of articles of the VIII International Scientific and Practical Conference. Modern education: problems, solutions, development trends]. Petrozavodsk, pp. 79-83 [in Russian].

Shaposhnikova, E.F., Melihov, T.G. (2023) Puti povysheniya proizvoditel'nosti truda na predpri-yatii [Ways to increase labor productivity at the enterprise]. Nauka i proizvodstvo Urala [Science and production of the Urals]. vol. 19. pp.111-113 [in Russian].

Young men's body hemodynamics variability in different states of motor activity / I. Bocharin, M. Guryanov, A. Martusevich [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2022. – Vol. 22, No. 3. – P. 562-569. – DOI 10.7752/jpes.2022.03070.