

УДК 613.6: 614.2: 614.8

© Коллектив авторов, 2026

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ. ОРГАНИЗАЦИЯ И ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ КОРПОРАЦИИ

Горячев А.И. Пономарев А.А.

АНО РТ-Медицина Государственной корпорации «Ростех», Москва, Россия

Аннотация

Здоровый образ жизни – комплекс действий, принципов и привычек поведения, направленных на сохранение и укрепление здоровья, профилактику заболеваний и улучшение общего качества жизни работника, который как система складывается из трех основных взаимосвязанных и взаимозаменяемых элементов, трех видов культур – культуры питания, культуры движения, культуры эмоций. Рост физической активности, повышение уровня вовлеченности в спортивную жизнь предприятия, укрепление командного духа с формированием активных групп для занятий спортом в различных направлениях способствует снижению негативного влияния производства на работника, понижая уровень стресса и усталости, повышает моральный дух, тем самым обеспечивает необходимый уровень работоспособности для выполнения производственных задач. Укоренение в сознании работников необходимости занятий физкультурой и спортом побуждает к отказу от вредных привычек. Цель производственной гимнастики – увеличение производительности труда и поддержании здоровья трудящихся, что помогает сохранять трудовые рабочие единицы и создавать правильный настрой на продуктивную работу.

Ключевые слова:

Здоровье работников, здоровый образ жизни, производственная гимнастика, физическая активность, режим труда.

PHYSICAL ACTIVITY AS A FACTOR IN INCREASING PERFORMANCE. ORGANIZATION AND FORMS OF CONDUCTING OCCUPATIONAL GYMNASTICS AT THE CORPORATION'S ENTERPRISES

Goryachev A.I. Ponomarev A.A.

ANO RT-Medicine of the Rostec State Corporation, Moscow, Russia

Abstract

A healthy lifestyle is a set of actions, principles, and behavioral habits aimed at preserving and strengthening health, preventing diseases, and improving the overall quality of life for employees. This system consists of three main interconnected and interchangeable elements, three types of cultures: nutrition culture, movement culture, and emotion culture. Increased physical activity, increased involvement in the sports life of the enterprise, strengthening of team spirit with the formation of active groups for sports in various directions contributes to reducing the negative impact of production on the employee, lowering the level of stress and fatigue, increasing morale, thereby ensuring the necessary level of performance for the performance of production tasks. The establishment in the minds of employees of the need for physical culture and sports encourages the abandonment of bad habits. The purpose of production gymnastics is to increase labor productivity and maintain the health of workers, which helps to preserve labor units and create the right mood for productive work.

Keywords:

Employee health, healthy lifestyle, occupational gymnastics, physical activity, work schedule.

Производственная гимнастика – вид физической активности на рабочем месте, основная цель которой – повышение профессиональной работоспособности, снятия усталости и предупреждения проблем со здоровьем у работников. Как правило, состоит из комплекса простых упражнений, подобранных с учетом особенностей профессии, и проводится по определенной форме, подходящей под установленные условия труда. Общее время любого комплекса, как правило, не долж-

но превышать 10 минут. Упражнения проводятся периодически в течение всего рабочего дня, что помогает работникам отвлекаться от монотонности трудового процесса, снизить утомляемость и не снижать трудоспособность.

Согласно данным ВОЗ, отсутствие физической активности является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности (до 6%), а физическая инертность в 21-25% случаев является основной причиной развития многих хрониче-

ских заболеваний, что безусловно снижает уровень трудоспособности, ухудшает качество жизни. Известно, что до 40% работников имеют низкую физическую активность как на производстве, так и в быту, а именно физическая активность положительно влияет на психическое здоровье – снижает стрессовые реакции, тревожность и депрессию [4]. Наконец, физическая активность – это ключевая детерминанта расхода энергии и поэтому она имеет важнейшее значение для энергетического баланса и сохранения оптимального веса работников. Существует большое количество исследований, доказывающих, что в результате внедрения физкультурно-оздоровительных программ на рабочем месте у работников повышается физическая активность, снижается индекс массы тела, улучшаются показатели здоровья и т.д. Статистика доказательно показывает, что на предприятиях, где физкультурные мероприятия проводятся как в режиме труда (производственная гимнастика), так и внерабочее время (оздоровительно-профилактические комплексы, спортивные мероприятия), у работников снижается стресс, растет производительность труда и удовлетворенность от работы, увеличивается заработная плата [4].

Началом внедрения гимнастики в режим трудовой деятельности коллективов на предприятиях принято считать 1930 год, когда вышло Постановление Президиума ЦИК СССР, в котором указывалось, что физическая культура должна быть всемерно использована как массовый фактор повышения производительности труда и борьбы с профессиональным вредом производства. Указание стало действенной пропагандой здорового образа жизни, которая помогла значительно (на 2-4%), увеличить производительность труда, поддерживать высокий уровень трудоспособности граждан, снизить частоту травматизма и произ-

водственного брака. Планы тренировок, разработанные и утвержденные ведущими медиками Советского Союза, остаются эффективными и на сегодняшний день, из-за чего активно внедряются современными компаниями в трудовой режим работника.

Цель производственной гимнастики – увеличение производительности труда и поддержании здоровья трудящихся, что помогает сохранять трудовые рабочие единицы и создавать правильный настрой на продуктивную работу. Также введение гимнастических пауз в рабочий день является основным методом популяризации и поддержки здорового образа жизни у населения.

Здоровый образ жизни – комплекс действий, принципов и привычек поведения, направленных на сохранение и укрепление здоровья, профилактику заболеваний и улучшение общего качества жизни работника, включающий устранение основных факторов риска хронических заболеваний (чрезмерное употребление алкоголя, курение, неправильное питание, низкую физическую активность, стресс и др.). Здоровый образ жизни как система складывается из трех основных взаимосвязанных и взаимозаменяемых элементов, трех видов культур – культуры питания, культуры движения, культуры эмоций (Рис. 1).

Культуру движений чаще всего разделяют на фоновую и профессионально-прикладную физическую культуру.

Фоновая физическая культура – включает в себя гигиеническую физическую культуру в рамках повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, различные физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными физическими нагрузками), активный отдых, рекреацию (туризм, фитнес, спортивные развлечения, оздоровительная ходьба, бег и др.).

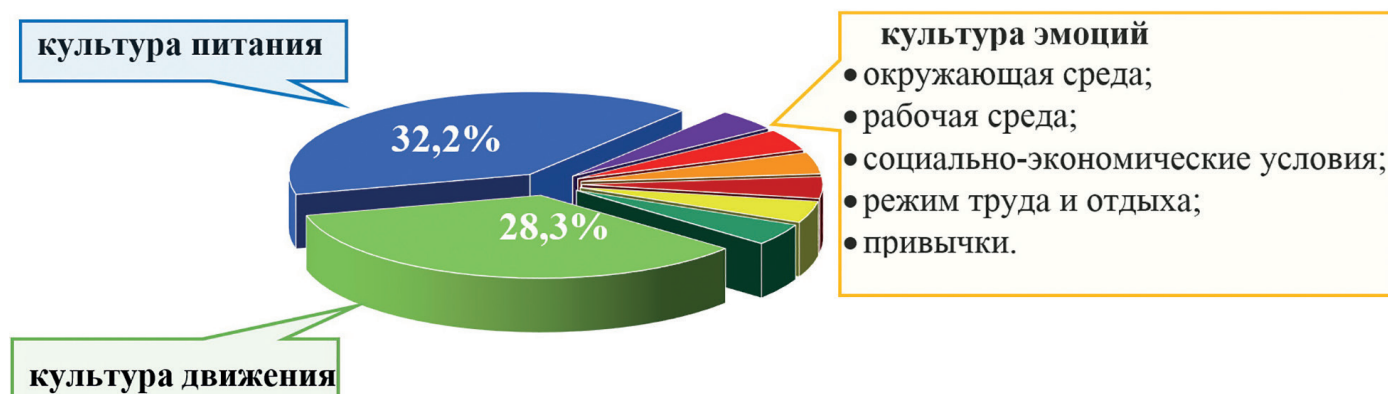


Рис. 1. Составляющие элементы здорового образа жизни

Активный отдых – это переключение одной формы деятельности на другую, применяя при этом физические упражнения. Физиологический механизм активного отдыха объясняется включением в деятельность мышц, не участвовавших в процессе труда, что приводит к возникновению в соответствующих центрах мозга очага возбуждения, который в силу одновременной отрицательной индукции еще более усиливает расслабление в центрах утомленных ранее мышц.

Рекреация – это комплекс оздоровительных мероприятий активного отдыха, когда физические упражнения осуществляются с целью восстановления оптимального самочувствия и работоспособности человека.

Фоновая физическая культура оказывает оперативное влияние на текущее функциональное состояние организма, нормализуя его и способствуя созданию благоприятного функционального «фона» жизнедеятельности.

Профессионально-прикладная физическая культура – это система физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной деятельности, укрепление здоровья и повышение эффективности труда. Физкультурные мероприятия в структуре профессионально-прикладной системы занятий проводятся как в режиме труда, (производственная физическая культура), так и во вне рабочее время и включают производственную гимнастику, спортивные и оздоровительно – профилактические комплексы физических мероприятий по восстановлению и активному отдыху после работы в нерабочие дни.

Производственная гимнастика – это набор физических упражнений, которые выполняются на рабочем месте и включаются в режим рабочего дня с целью повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления, комплекс составляется с учётом условий труда.

Задачи производственной гимнастики:

- формирование устойчивой привычки к регулярным тренировкам и популяризация ЗОЖ;
- улучшение общего самочувствия работников, монотонность работы которых систематически прерывается физическими упражнениями;
- снижение уровня стресса и повышение энергии работников в рабочее время;
- снижение у работников профессионального утомления, улучшение здоровья и увеличение производительности их труда;

- повышение физической активности и культуры движений у работников, улучшение двигательной координации, что обеспечивает более точное выполнение рабочих операций.

Четкий и красивый показ упражнений, выполнение их с музыкальным сопровождением активно вовлекает рабочих в занятия массовыми формами физической культуры, сплачивает коллектив, способствует эстетическому воспитанию.

Производственная гимнастика необходима всем категориям персонала, так как комплекс упражнений для проведения физкультурных перерывов составляется с учетом особенностей профессиональной деятельности каждого работника.

Министерство труда и социальной защиты РФ провело анализ характера трудового процесса по 1625 наименованиям профессий. В исследовании были учтены факторы риска, особенности двигательного режима, преобладания быстрых или медленных движений, особенности их амплитуды, симметричности или асимметричности, однообразия или разнообразия, степени напряженности движений, степени напряжения зрительного анализатора, в целом нагрузки на органы чувств, психической и нервно-мышечной нагрузки, сложности и интенсивности мыслительных процессов, эмоциональной нагрузки, необходимой точности и повторяемости движений, монотонности труда, степени физической нагрузки и др. Выявленные в ходе исследования закономерности трудовой деятельности позволили распределить профессии по 4 группам труда (Рис. 2). Результаты исследования легли в основу приказа Министерства труда и социальной защиты российской федерации «Об утверждении справочника востребованных на рынке труда новых и перспективных профессий» [8].

1-я группа – 292 наименований (18%), профессии с преобладанием нервного напряжения при незначительной физической нагрузке и однообразных рабочих движениях. Работа связана с малой подвижностью, выполнением монотонных задач, высоким эмоциональным напряжением, требуется точная координация, повышенного внимания и напряжения зрения. К этой категории относятся инженеры-технологи, акушеры, авиационные техники, геодезисты, специалисты по логистике на транспорте, инженеры программисты, инженеры по качеству, сборщики мелких механизмов, рабочие конвейеров, швей-мотористки.

2-я группа – 599 наименований (37%), профессии, в которых сочетается физическая и ум-

ственная деятельность при средней физической нагрузке и разнообразии движений. Работа характеризуется средней физической активностью и небольшим разнообразием движений, часто выполняется стоя и требует повышенного внимания, напряжения зрения. К этой категории профессий можно отнести продавцов, токарей, фрезеровщиков, упаковщиков, поваров, фельдшеров, фармацевтов, фотографов, тренеров, инженеров-электриков, диспетчеров городского транспорта, штукатуров, паркетчиков.

3-я группа – 98 наименований (6%), профессии, характеризующиеся разнообразными рабочими операциями, требующими больших физических напряжений. Это специалисты, работающие на тяжелой физической работе – шахтеры, грузчики, формовщики, прокатчики, строительные рабочие, бурильщики скважин, водолазы, спасатели, трактористы, спортсмены, бетонщики, маляры, прокатчики горячего металла.

4-я группа – 621 наименование (39%), профессии, требующие постоянного умственного напряжения, работники, чья деятельность связана исключительно с умственным трудом и минимальной подвижностью в течение рабочего дня. К этой группе относятся медработники, бухгалтеры, инженеры, преподаватели, офисные клерки, секретари, программисты, счетные работники, диспетчеры, администраторы, библиографы, лаборанты-химики, менеджеры по продажам, инженеры по эксплуатации оборудования, специалисты по информационным системам.

Гимнастика для первой и четвертой групп работников направлена на разгрузку нервной системы, расслабление, профилактику венозного застоя, геморроя, ожирения, заболеваний позвоночника, суставов, гастрита, простатита.

Комплексы занятий для второй и третьей групп работников дополнительно включают в себя упражнения на укрепление ослабленных и расслабление перенапряженных мышц, снятие напряжения с позвоночника, шеи, верхних и нижних конечностей.

Производственная гимнастика проводится в течение всего рабочего дня, в конце каждого рабочего часа или в микропаузах во время работы, общее время любого комплекса может занять от 5 до 10 минут. Выполнять упражнения необходимо в хорошо проветриваемом помещении, а при отсутствии такой возможности выбирать упражнения, не требующие глубокого дыхания. При длительных перерывах желательно проводить занятия на свежем воздухе. В конце рабочего дня возможно посещение корпоративного спортзала, бассейна, занятия игровыми видами спорта (волейбол, футбол, теннис и др.).

Рекомендованными формами производственной гимнастики являются: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.

Вводная гимнастика – это физические упражнения, проводимые с целью подготовки организма к предстоящей деятельности. Проводится перед началом трудового дня. Помогает работ-

Группы специальностей по категориям условий труда (КУТ)

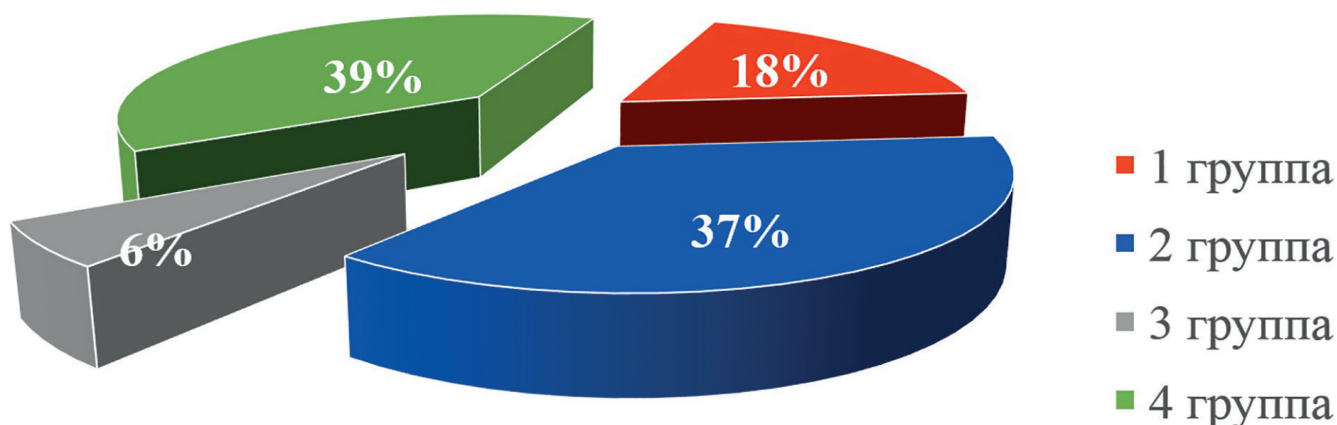


Рис. 2. Соотношение специальностей I, II, III, IV групп профессий

никам взбодриться, зарядиться энергией и настроиться на продуктивную работу. Вводная гимнастика во многом сходна со средствами активного отдыха. Комплекс упражнений напоминает классическую утреннюю зарядку с наклонами, махами ногами, вращением головой, руками, тазом. Гимнастика продолжительностью до 10 минут перед работой позволяет значительно сократить период вработываемости. Комплекс формируется из 6-10 упражнений, воздействующих на основные мышечные группы и активизирующих вегетативные функции, при этом движения должны соответствовать закономерностям вработывания. Некоторые упражнения, особенно в заключительной части комплекса, должны моделировать трудовые действия, воссоздавать их особенности, в частности элементы координации, темп и ритм движений. При этом частота сердечных сокращений (ЧСС) будет составлять 100-110 уд/мин.

Физкультурная пауза – эта форма производственной гимнастики, проводимая как в первую, если не проводится вводная тренировка, так и во вторую половины рабочего дня. Физкультурная пауза представляет собой комплекс из 5-10 специально подобранных физических упражнений, которые помогают снять усталость, эмоционально расслабиться и продлить работоспособность. Пауза обеспечивает условия активного отдыха для последующей устойчивой и высокой работоспособности центральной нервной системы, при этом снижается профессиональное утомление. Время проведения паузы определяется первыми признаками наступающего утомления, продолжительность ее составляет до 10 минут. Для людей занятых однообразным трудом полезно, вне зависимости от вводной тренировки, проводить две физкультурные паузы: первую за 1,5-2 часа до обеденного перерыва, вторую – за такое же время до конца смены.

Упражнения в физкультурных паузах должны иметь подчеркнуто контрастный характер по отношению к трудовым действиям. Так для работников тяжелого физического труда рекомендуются упражнения с выраженными моментами мышечного расслабления, упражнения на растяжения, дыхательные упражнения, при этом общий уровень интенсивности упражнений в паузах должен быть сравнительно невелик по интенсивности. Для работников умственного труда наоборот рекомендуются довольно интенсивные упражнения, вынуждающие активно функционировать основные мышечные группы, при этом

ЧСС может составлять 90-110 уд/мин. Это ходьба, бег на месте, разновидности наклонов, поочередный подъем коленей.

Физкультурная минутка – малая форма активного отдыха, которая обеспечивает усиление деятельности функциональных систем организма, устранение застойных явлений в мышцах. Физкультурная минутка продолжительностью 1-2 минуты, проводится несколько раз в течение рабочего дня, индивидуально и при первых признаках утомления. Она включает в себя 2-3 простых упражнения на разминку суставов, снятия напряжения с глаз, эмоциональное расслабление. Минутка проводится в виде кратковременной физкультурной паузы в течении которой осуществляется локальное воздействие на утомленную группу мышц. Минутка помогает переключиться на другой вид деятельности, что благотворно влияет на работу головного мозга и работоспособность человека в целом. Физкультурные минутки должны включать в себя обще-развивающие упражнения, снижающие «застойные» явления при малоподвижном характере труда, а также специальные упражнения расслабляющего и растягивающего действия при интенсивной физической работе и активизирующего действия, улучшающее кровообращение при монотонной, однообразной и малоподвижной работе. Изучение особенностей утомления и его локализации показало, что для людей одного вида трудовой деятельности следует рекомендовать несколько физкультурных минуток, так как утомление накапливается в различных частях организма. Правильный подбор упражнений и своевременное использование физкультминуток помогает эффективно снимать утомление и улучшать самочувствие. Поэтому на предприятиях необходимо внедрять серию комплексов упражнений регламентируя график физкультурных минуток с учетом особенностей организации производства, при различном характере общего утомления для различных мышечных групп и разных категорий работников.

Микропауза активного отдыха – это самая короткая форма производственной гимнастики, длящаяся менее одной минуты. Выполняется многократно в течении дня, индивидуально по усмотрению работника, независимо от рабочего часа, по мере необходимости, вместе с другими формами производственной гимнастики, непосредственно на рабочем месте в виде выполнения 2-3 расслабляющих движений, которые снимают местное утомление мышц, принимающих ос-

новное участие в производственной деятельности. При этом устранение общего или локального утомления (как умственного, так и физического), происходит путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы. В комплекс упражнений включают отдельные, преимущественно локальные движения с элементами мышечных напряжений и расслаблений, элементы фитнеса сидя и стоя у рабочего места, направленные на профилактику негативного влияния на позвоночник, его шейный, грудной и поясничный отделы, сочетая данные упражнения с гимнастикой для глаз. В микропаузах активного отдыха используются мышечные напряжения как динамического, так и изометрического (без движения) характера: расслабление мышц, движения головой, глазами, дыхательные упражнения, приемы самомассажа, ходьба по помещению и т.д.

Для рациональной организации гимнастики в режиме труда важно наиболее точно определять задачи и содержание проводимых занятий, основываясь на учете особенностей профессиональной деятельности работников данного цеха, отдела и исходя из конкретных условий проведения упражнений. При подборе упражнений и составлении комплекса для производственной гимнастики (вводная гимнастика или физкультурная пауза) рекомендуется учитывать следующие правила:

- предлагаемые упражнения не должны усугублять профессиональную нагрузку, получаемую в процессе трудовой деятельности. Упражнения должны подходить под уровень физической подготовки занимающихся, не утомлять их, соответствовать особенностям и условиям проведения занятий (цех, рабочий костюм, пол, возраст и др.). Интенсивные и тяжелые физические нагрузки не допустимы, так как это может привести к эмоциональному и физическому переутомлению, что снизит работоспособность и продуктивность;
- комплекс упражнений во всех формах производственной гимнастики составляется отдельно для каждой из групп профессий с учетом присутствующих на рабочем месте вредных или раздражающих факторов производства (яркость светового потока, уровень звукового воздействия, пыли, запахов, некомфортных температурных режимов и т.п.);
- Состав и условия выполнения упражнений в

комплексе объединены общей задачей - нивелировании вредных факторов производства и повышение производительности труда.

Основные методические подходы при составлении комплексов упражнений:

- каждое упражнение должно подготавливать занимающегося к более успешному выполнению последующего;
- подбор упражнений должен оказывать разностороннее воздействие на организм занимающихся и обеспечить при этом переключение организма с одного вида деятельности на другой;
- изменение рабочей позы изменяет положение в отдельных сегментах тела на противоположные, нагружая мышечные группы, антагонисты мышцам, занятым в производственной деятельности;
- для увеличения эффективности воздействия физических упражнений использовать возможности вспомогательных средств восстановления, улучшающих интенсивность кровообращения в мышечных группах, нагружаемых в процессе трудовой деятельности, (массаж и самомассаж, физиотерапевтические процедуры, ароматерапии, систем очищения воздуха и изменения его состава и т.п.);
- для профилактики профессиональных заболеваний суставов и увеличения амплитуды их движений в комплекс обязательно в порядке включаются различные упражнения на растягивание, упражнения на укрепление мышц;
- для эмоционального расслабления эффективны упражнения для расслабления глаз, дыхательные упражнения;
- усилить эффективность комплексов упражнений можно за счёт музыкального сопровождения, или использовании различных предметов (столы, стулья, стены, лестницы), имеющихся на месте выполнения производственной гимнастики, выполнение упражнений с гимнастическими или массажными палочками, гантелями (бутылки с водой – 0,5 л).

Выполнение комплексов упражнений проводятся, как правило с использования свободного пространства у рабочего места. В формате вводной гимнастики и физкультурных пауз тренировка длится до 10-15 минут, остальные виды физических нагрузок – до 5-10 минут. Рекомендуется проводить занятия за 1-2 часа до или после еды, до занятия и по их окончании необходимо выпить стакан воды.

Во избежание травм нужно заниматься в удобной (по сезону) одежде, обязательно наличие сменной обуви (кроссовки).

Важно помнить, что прогресс строится на разумном сочетании нагрузки и восстановления, иначе тело начинает тормозить: растёт усталость, ухудшается сон, повышается риск травм и падает мотивация.

Организм становится сильнее не во время самой тренировки, а после неё – когда успевает адаптироваться к стрессу. Именно восстановление помогает мышцам укрепляться, сердечно-сосудистой системе адаптироваться и выдерживать нагрузку, нервной системе не «перегореть». В целом, работает не принцип «больше – лучше», а принцип «нагрузка + восстановление – прогресс».

Распределение форм производственной гимнастики в режиме рабочего дня зависит от условий труда и физического состояния работника. Комплекс вводной гимнастики проводится в начале трудового дня. Физкультурная пауза обычно планируется после обеденного времени. Малые формы – физкультурная минутка и микропаузы активного отдыха по необходимости, но не менее, чем каждые 1,5–2 часа непрерывной работы и независимо от видов труда (Рис. 3).

Комплексы упражнений для различных форм производственной гимнастики в полной мере представлены в Методическом пособии Министерства спорта российской федерации «Производственная гимнастика с учетом факторов трудового процесса» [8].

В соответствии с действующим законодательством организацией реализующей мероприятия в области физической культуры и спорта для организаций промышленности, а также являющейся единым оператором спортивных мероприятий в организациях Корпорации, является Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Трудовые резервы». Правила и рекомендации по организации физкультурно-спортивной деятельности в Корпорации утверждены приказом Корпорации от 21 октября 2019 г. № 119 «Политика Государственной корпорации «Ростех» в области физической культуры и спорта» [5].

Физкультурно-оздоровительным мероприятиям в Корпорации отводится важная роль в деле реализации мероприятий по сохранению и укреплению здоровья работников организации и членов их семей.

Рост физической активности, повышение уровня вовлеченности в спортивную жизнь предприятия, укрепление командного духа с форми-

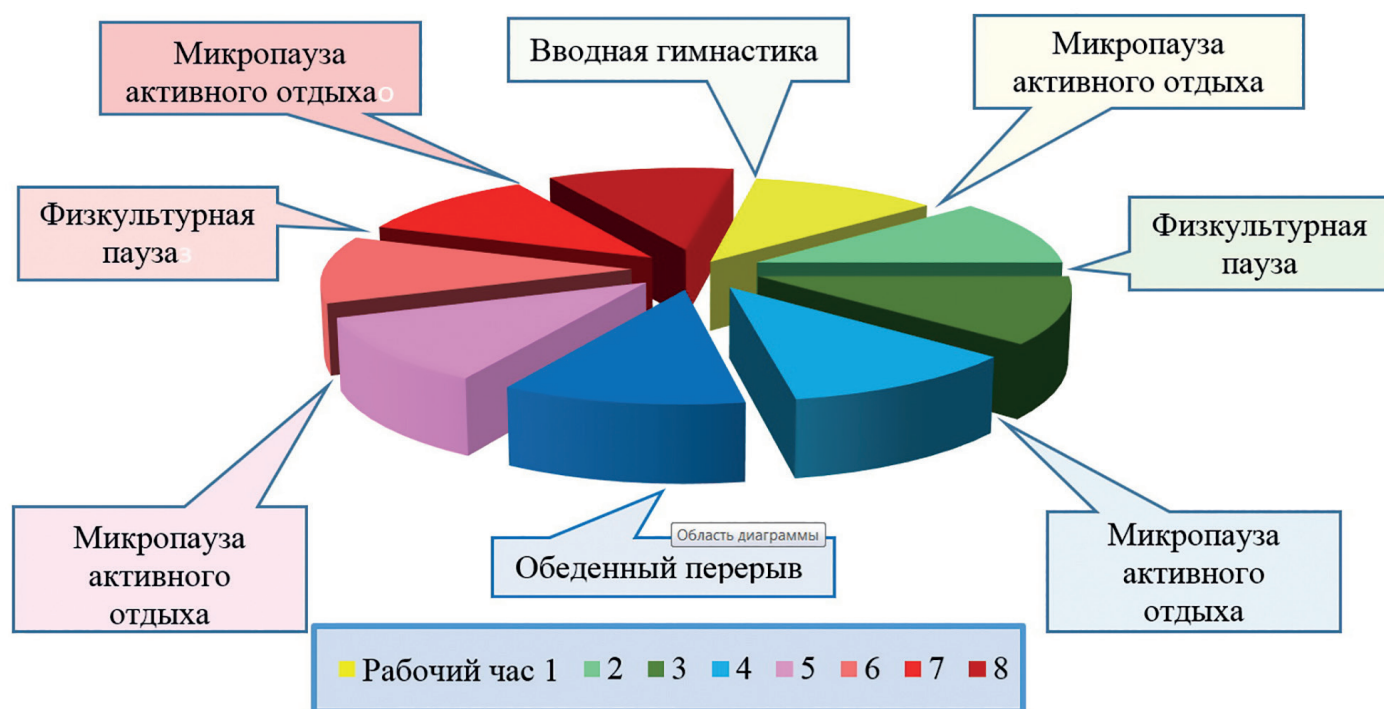


Рис. 3. Распределение форм производственной гимнастики в режиме рабочего дня (Вариант для группы работников умственного труда).

рованием активных групп для занятий спортом в различных направлениях способствует снижению негативного влияния производства на работника, понижая уровень стресса и усталости, повышает моральный дух, тем самым обеспечивает необходимый уровень работоспособности для выполнения производственных задач. Укоренение в сознании работников необходимости занятий физкультурой и спортом побуждает к отказу от вредных привычек.

Повышения спроса на личное здоровье – фактор, значение которого трудно переоценить. Осознанная необходимость ведения здорового образа жизни максимально повышает заинтересованность работников в обеспечении стабильности и успешности предприятия, а правильно разработанная система мотивации позволяет сформировать коллектив работников, который будет слаженно и эффективно трудиться. Мотивированные люди убеждены в необходимости следовать профилактическим мерам, что снижает риски обострения хронических заболеваний, улучшает долгосрочные исходы, снижает риск возникновения социально-значимых и профессиональных заболеваний, их осложнений, а также обеспечивает психическое здоровье и психоэмоциональное благополучие работников и членов их семей.

В соответствии с исследованиями, проведенными Министерством здравоохранения России [4] важную роль в организации мероприятий по приверженности к здоровому образу жизни работников отводится модельным корпоративным программам, которые должны реализовываться в комплексе, предусматривающим изменение всего образа жизни работников, как увеличение физической активности, так и улучшений условий труда, внедрение идеи правильного питания, отказ от вредных привычек и др., в сочетании с медицинским наблюдением и контролем за здоровьем работников, при активном самоконтроле с их стороны.

По данным проведенного АНО «РТ-Медицина» анкетирования работников в различных по виду и роду деятельности группах на предпри-

ятиях Корпорации выявлены наиболее популярные виды физической активности среди опрошенных, а также мероприятия, в которых участвуют или проявляют инициативу участвовать более 60% работников – это различные виды индивидуальных и групповых занятий и игр в зале (Табл. 1).

Физкультурно-оздоровительная работа на предприятии должна быть непрерывной и систематической. Приветствуется создание необходимых условий (тренажерный зал, спортивный уголок, секции) для занятия спортом. Эффективна для мотивации занимающихся система поощрений за участие в различных корпоративных спортивных и культурных мероприятиях. Руководителям организаций Корпорации и лидерам ФСК целесообразно обеспечить организацию спортивных секций, учитывающих интересы работников, и приглашать тренеров для проведения подобных занятий. Перечень секций должен определяться доступностью для работников различных возрастных групп и физической подготовки, режимом работы и финансовой возможностью предприятия.

Спортивный зал (спортивный уголок) должны соответствовать установленным нормативно-правовыми актами требованиям, а также быть оснащены спортивными тренажерами, душевыми, иметь место для отдыха, где будет возможность просмотреть корпоративный сайт, памятки, брошюры с информацией о программах и рекомендациях по темам здоровья, правильного питания, сна, ознакомиться с курсами упражнений производственной гимнастики, предупреждения утомления, снятия напряжения-стресса, поддержания должного психоэмоционального состояния на рабочем месте.

Работа спортивного зала (спортивного уголка, секции) должна быть регламентирована и доведена до руководителей структурных подразделений организаций. Работники должны быть проинформированы о графике работы спортивного зала (спортивного уголка, секции) и о порядке проведения занятий.

Таблица 1

Востребованность видов физической активности

Тренажерный зал, гири, гантели	34%	Бег, велосипед, лыжи, коньки	14%
Фитнес, аэробика, йога	23%	Ходьба (в т.ч. Скандинавская)	12%
Шашки, шахматы, др. игры	7%	Плавание	7%
Всего	64%	Футбол, волейбол, и др. игры	2%

Литература

1. Федеральный Закон от 21.11.2011 г. N 323-ФЗ. «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».
2. Кодекс РФ от 30.12.2001 г. N 197-ФЗ. Трудовой кодекс Российской Федерации.
3. СП 44.13330.2011 «СВОД ПРАВИЛ. Административные и бытовые здания» (в ред. Изменения утв. Приказом Минстроя РФ от 07.12.2021г. N 905/пр) СНИП 2.09.04-87. Дата введения 20.05.2011г.
4. "Модельные корпоративные программы и практики укрепления здоровья работающих". Письмо Минздрава России от 04.02.2025г. N 15-6/И/2-1774.
5. «Политика Государственной корпорации «Ростех» в области физической культуры и спорта» (утверждены приказом Корпорации от 21 октября 2019 г. № 119).
6. Политика управления здоровья ГК «Ростех» (утверждена приказом Корпорации от 05 октября 2020 г. № 109).
7. Галаев И.В., Тиунова О.В., Бачурин А.В., Никитина Е.Д., Шутова К.В. Внедрение гимнастики в производственный процесс: методическое пособие. – Москва: ИП Языкова.- 2021.-89с.-илл.
8. «Производственная гимнастика с учетом факторов трудового процесса. Методическое пособие.». Министерство спорта российской федерации. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова» (ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова»). Москва. 2017г. -236 с.
9. Аксенова Е.И., Ахаев Д.Н., Зольникова О.Ю., Максимов И.Б., Пальцев М.А., Рыбаков И.А., Турко Н.И., Чемезов А.С. ГК РОСТЕХ «Современные подходы к охране здоровья работников государственной корпорации» - Москва, 2022 г. - 172 с.
10. Кузнецов П.П., Максимов И.Б., Синопальников В.И., Чемезов А.С., Цветкова Ю.Д. ГК РОСТЕХ «Информационно-аналитическая система управления здоровьем работников Государственной корпорации» – Москва, 2021 г. -169 с.
11. Белинович В.М. «Как организовать производственную гимнастику». Москва. Физкультура и спорт, 1966 г. -71 с.
12. Косилина Н.И. «Физическая культура в режиме рабочего дня» Москва. Профиздат, 1989 г. – 96 с.
13. Малолетко К.А. Пять целебных минут Москва «ВЦСПС ПРОФИЗДАТ», 1958 г. – 40с.
14. Могильный Н.В. «Физическая культура и повышение производительности труда». Минск. 1958 г. 72 с.
15. Нифонтова Л.Н. «Физическая культура как средство закаливания, профессиональной адаптации и реабилитации трудящихся». Москва. НИД ВНИИФКа, 1994 г. – 202 с.

Контакты авторов:

Горячев А.И.

e-mail: a.i.goryachev@rt-medicine.ru

Конфликт интересов: отсутствует

Получена (Received) 26.04.2026

Принята в печать (Accepted) 20.06.2026