

2. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта / Л.И. Лубышева // Москва: Академия, 2016. - 269 с.
3. Свечкарёв, В.Г. Современные приоритеты развития государственной политики в области физической культуры и спорта / В.Г. Свечкарёв // Научные известия. 2020. № 18. С. 57-61.
4. Свечкарёв, В.Г. Управление в сфере физической культуры и спорта / В.Г. Свечкарёв // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. 2020. № S2 (26). С. 316-320.
5. Свечкарёв, В.Г. Эволюция спорта / В.Г. Свечкарёв // Научные известия. 2019. № 14. С. 63-67.
6. Шхалахова, Ж.Н. Физическая культура студента в вопросах и ответах / Ж.Н. Шхалахова, В.Г. Свечкарёв // Учебное пособие / Майкоп, 2008.

**УДК 796.035**

## **РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ГК «ЧАЙКОВСКИЙ ТЕКСТИЛЬ»**

**Гында Мария Викторовна,  
Шарыгина Ирина Тимерьяновна**

Чайковская государственная академия физической культуры и спорта,  
г. Чайковский, Россия

*Аннотация.* Представлены понятие и сущность профессионально-прикладной физической культуры, её типы. Дана общая характеристика деятельности ГК «Чайковский текстиль», проанализирована деятельность организации в части развития физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры, представлено описание проекта по развитию профессионально-прикладной физической культуры в ГК «Чайковский текстиль», предполагаемые результаты внедрения проекта «Здоровый работник – успешная компания».

*Ключевые слова:* профессионально-прикладная физическая культура, проект развития производственной физической культуры, швеи.

## **DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL CULTURE IN TCHAIKOVSKY TEXTILE GROUP**

**Gynda Maria Viktorovna,  
Sharygina Irina Timerianovna**

Tchaikovsky state physical education and sport academy,  
Tchaikovsky, Russia

*Abstract.* The concept and essence of professionally applied physical culture, its types are presented. The general characteristics of the activities of the Tchaikovsky Textile Group are given, the organization's activities in terms of the development of physical culture and professionally applied physical culture are analyzed, a description of the project for the development of professionally applied physical culture in Tchaikovsky Textile Group is presented, the expected results of the implementation of the project "Healthy worker - successful company".

*Keywords:* professionally applied physical culture, a project for the development of industrial physical culture, seamstresses.

**Актуальность.** 30 декабря 2021 года вышел Приказ № 1089 «Об утверждении методических рекомендаций по повышению двигательной

активности граждан, организации физкультурно-спортивной работы среди различных категорий населения по месту жительства, отдыха и работы», согласно которому работодатели обязаны внедрять физическую культуру и спорт в деятельность организации [3].

На сегодняшний день профессионально-прикладной физической культуре в организациях уделяется недостаточно внимания, в то время как определенные условия трудовой деятельности требуют развития соответствующих физических качеств. Время, затрачиваемое на освоение современных практических профессий, и достижение профессионального мастерства в них продолжают зависеть от уровня функциональных возможностей организма, имеющих природную основу, от степени развития физических способностей индивида, разнообразия и совершенства приобретенных им двигательных умений и навыков. В целом же нормальное физическое состояние, без которого не мыслится здоровье и эффективное функционирование, остается важнейшей предпосылкой устойчиво высокой плодотворности любого профессионального труда [5,6].

Сохраняется проблема предупреждения вероятных негативных влияний определенных видов профессионального труда и его условий на физическое состояние трудящихся; эта проблема решается многими средствами, но важную роль среди них призваны играть факторы профессионально-прикладной физической культуры, включая производственную физическую культуру [5].

**Цель исследования** – разработка проекта по развитию профессионально-прикладной физической культуры.

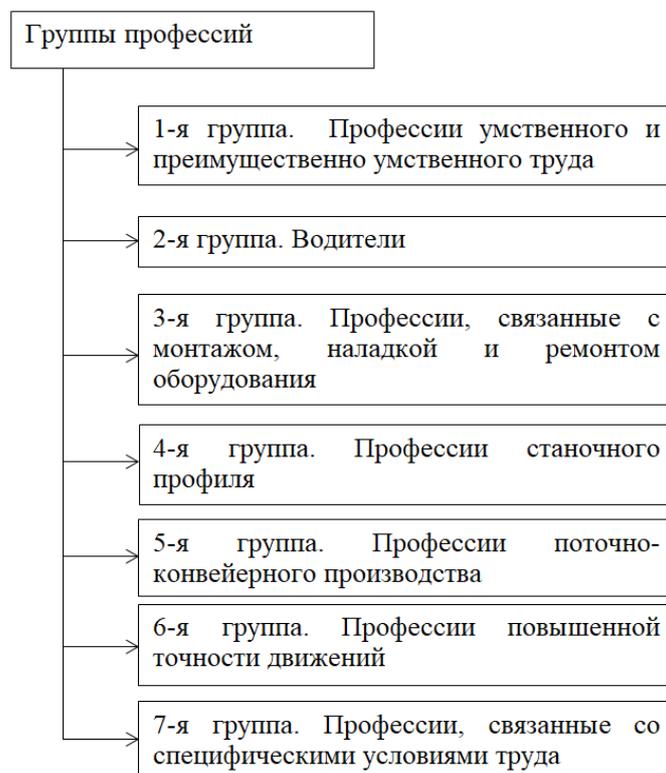
**Методы и организация исследования.** В качестве основных методов исследования использованы: анализ и обобщение научно-методической литературы, монографический метод (кейс-метод), метод проектирования.

Проведено исследование деятельности ООО Текстильная компания Чайковский текстиль (ГК «Чайковский текстиль»), сформулированы основные проблемы, дана характеристика развития физической культуры в ГК «Чайковский Текстиль», разработан проект по развитию профессионально-прикладной физической культуры.

**Результаты.** В первую очередь в рамках исследования были определены основные понятия. Проанализировав нормативно-правовые акты найти определение, которое полностью бы раскрыло понятие профессионально-прикладной физической культуры, не удалось, поэтому в исследовании принято решение придерживаться следующего определения: «профессионально-прикладная физическая культура - это система физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности, укрепление здоровья и повышение эффективности труда» [4].

Существует два типа профессионально-прикладной физической культуры: профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) и производственная физическая культура (ПФК) [5].

Беспутчик В.Г. в учебно-методических рекомендациях «Профессионально-прикладная физическая подготовка: профессиографическое исследование» выделяет семь групп профессий по характеру и степени напряженности труда. Данная классификация позволяет определить необходимую профессионально-прикладную физическую подготовку для каждой группы профессий и выявить содержание производственной физической культуры (рисунок) [1].



**Рис.1. Классификация групп профессий по В.Г. Беспутчикову**

В классификации для каждой группы профессий прописаны особенности и требования, предъявляемые к умственным, физическим и непосредственно связанным с ними качествам человека, двигательным способностям и навыкам.

Следующим этапом исследования явилась характеристика деятельности ГК «Чайковский текстиль». На сегодняшний день данная группа компаний - ведущий российский разработчик и производитель тканей для спецодежды и школьной формы. На данный момент ГК «Чайковский текстиль» осуществляет следующие виды деятельности: ткацкое производство, красильно-отделочное производство, швейное производство, инспекционный контроль.

Общая численность персонала ГК «Чайковский текстиль» составляет 1575 человек. ГК «Чайковский текстиль» занимает площадь 52 га.

Для профилактики хронических заболеваний, повышения работоспособности и недопущения производственного травматизма применяются следующие меры:

1) Блок «Физическая культура»:

а) участие в физкультурно-спортивных мероприятиях: Туристические слеты, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО), Фестиваль предприятий, организаций и учреждений Чайковского городского округа «Свежий ветер» (2022), Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России – 2022» и т.п.

б) организация и проведение спортивных праздников: День зимних видов спорта, Масленица, День работников текстильной и лёгкой промышленности и т. п.

2) Блок «Производственная физическая культура»: проведение физкультурной паузы.

Недостатком проведения физкультурной паузы с аудио сопровождением является отсутствие контроля правильности выполнения комплекса упражнений и невысокая заинтересованность работников. Анализ научно-методической литературы позволил сделать вывод о необходимости внедрения производственной физической культуры, направленной на специальную физическую подготовку.

В рамках развития профессионально-прикладной физической культуры ГК «Чайковский Текстиль» необходимо внедрить проект развития производственной физической культуры для швей - «Здоровый работник – успешная компания».

По запросу организации целевой аудиторией проекта развития производственной физической культуры являются швеи.

Профессия швей относится к профессиям повышенной точности движений (шестая группа). В данной группе профессий предъявляют повышенные требования к зрительному анализатору, устойчивости внимания. Успешное выполнение рабочих операций зависит от подвижности нервных процессов, остроты зрения, реакции, устойчивости внимания. Очень важным является развитие глазомера, умение дозировать усилия, точно направлять движения кистью и пальцами. Необходима общая выносливость [1].

Наиболее оптимальным является организация производственной физической культуры для швей на рабочем месте, рекомендуется проведение вводной гимнастики и физкультурных пауз.

Вводная гимнастика будет включать в себя физические упражнения, проводимые с целью подготовки организма к предстоящей деятельности, она позволит значительно сократить период вработываемости. Продолжительность составит 10 мин. В комплекс упражнений включено не менее 6 упражнений, воздействующих на мышцы пояса верхних конечностей и мышцы, фиксирующие позу и активизирующих вегетативные функции. В заключительной части комплекса включены движения, соответствующие закономерностям вработывания и моделирующие трудовые действия.

Основная задача физкультурной паузы – обеспечение условий активного отдыха для последующей устойчивой, высокой работоспособности центральной нервной системы, при котором снижается профессиональное утомление [6].

Опираясь на рекомендации Муллера А. Б., Шутовой Т. Н., Столяра К. Э., Богащенко Ю. А. и график работы швейного производства, был разработан график проведения производственной физической культуры [2,4].

В рамках физкультурной паузы включены 6-7 специально подобранных физических упражнений, направленных на расслабление напряженных мышц, а также включающих гимнастику для глаз. Часть упражнений в физкультурных паузах имеют контрастный характер по отношению к трудовым действиям.

Длительность первой физкультурной паузы 7 минут, работники в первую очередь встанут со своих рабочих мест, упражнения будут направлены на расслабление напряженных мышц, а также включающих гимнастику для глаз.

Длительность второй физкультурной паузы 5 минут, так как технологический перерыв длится 10 минут и только в это время работники могут выпить воды, перекусить, дойти до комнаты отдыха и т.п. Упражнения второй физкультурной паузы будут иметь контрастный характер по отношению к трудовым действиям.

Сроки реализации проекта: с 01.01.2023 года по 31.12.2023, в перспективе – бессрочно.

На реализацию проекта «Здоровый работник – успешная компания» потребуется 30 600 руб., в стоимость включено ежемесячное премирование специалиста за проведение мероприятий производственной физической культуры в размере 1 000 руб., а также стоимость переподготовки специалиста в ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта» - 15 000 руб.

Внедрение проекта «Здоровый работник – успешная компания» позволит повысить продуктивность труда за счет: повышения физической и умственной работоспособности работников, повышение их аккуратности, методичности и концентрации внимания на технологических процессах, снижения профессиональных рисков и заболеваний, недопущение травматизма на рабочих местах, обучения сотрудника, отвечающего за культурно-массовую работу в ГК «Чайковский текстиль», по дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки «Физкультурно оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением».

Важным количественным показателем, характеризующем проект является увеличение числа населения (на 203 человека), которые систематически занимаются производственной физической культурой.

#### **Выводы.**

Проект «Здоровый работник – успешная компания» в г. Чайковский направлен на развитие профессионально-прикладной физической культуры в группе компаний «Чайковский текстиль», повышение работоспособности, снижение профессиональных рисков и заболеваний, а также недопущение производственного травматизма у швей.

Предполагаемые затраты на реализацию данного проекта составляют 30 600 рублей.

При проведении занятий по производственной физической культуре предусматривается, что участие примут 203 работника ГК «Чайковский текстиль», в возрасте от 18 лет и старше.

#### *Список литературы*

1. Беспутчик, В. Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка: профессиографическое исследование : Методические рекомендации по проведению исследований по профессиям в целях профессионально-прикладной физической подготовки / В. Г. Беспутчик – Брест БрГУ имени А.С. Пушкина, 2017. – 45 с.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2016. – 424 с. – ISBN 978-5-9916-6090-7.
3. Приказ «Об утверждении методических рекомендаций по повышению двигательной активности граждан, организации физкультурно-спортивной работы среди различных категорий населения по месту жительства, отдыха и работы» от 30.12.2021 № 1089. – // Консультант Плюс.  
URL:[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_414628/726a2f43434b44739388eb8c378d670fb5ee453f/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_414628/726a2f43434b44739388eb8c378d670fb5ee453f/) (дата обращения: 21.02.2022).
4. Производственная гимнастика с учетом факторов трудового процесса : методическое пособие / Т. Н. Шутова, К. Э. Столяр, Л. Б. Андрищенко [и др.]. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2018. – 236 с. – ISBN 978-5-7307-1327-7.
5. Современные проблемы физической культуры и спорта в XXI веке. Выпуск 11 : сборник материалов XI международной научно-практической и учебно-методической конференции (Москва, 20–21 июня 2018 г.) / редкол. : В.А. Никишкин, Н.Н. Бумарскова, С.И. Крамской. – Москва : Издательство МИСИ–МГСУ, 2018. – 387 с. – URL: [https://www.researchgate.net/profile/Danica-Pirsl/publication/325579326\\_SPORTS\\_SCIENCE\\_SHOULD\\_FOSTER\\_SOCIAL\\_COMPETENCIES\\_AS\\_PART\\_OF\\_PE\\_STUDENTS\\_SOCIAL\\_INTELLIGENCE/links/5b16d62b45851547bba308fc/SPORTS-SCIENCE-SHOULD-FOSTER-SOCIAL-COMPETENCIES-AS-PART-OF-PE-STUDENTS-SOCIAL-INTELLIGENCE.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Danica-Pirsl/publication/325579326_SPORTS_SCIENCE_SHOULD_FOSTER_SOCIAL_COMPETENCIES_AS_PART_OF_PE_STUDENTS_SOCIAL_INTELLIGENCE/links/5b16d62b45851547bba308fc/SPORTS-SCIENCE-SHOULD-FOSTER-SOCIAL-COMPETENCIES-AS-PART-OF-PE-STUDENTS-SOCIAL-INTELLIGENCE.pdf) (дата обращения: 15.09.2021). – ISBN 978-5-7264-1865-0
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд. испр. – Москва : Академия, 2014. – 480 с. – ISBN 978-5-4468-0491-7.

**УДК 796.035**

### **УСПЕХИ ВЕТЕРАНОВ СПОРТА В ПОДДЕРЖАНИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДВИЖЕНИЯ**

**Даниленко Татьяна Аркадьевна**

Уральский государственный университет физической культуры,  
г. Челябинск, Россия

*Аннотация.* В статье рассматриваются успехи и результаты многолетней работы Совета ветеранов спорта города Челябинска, как социальное проектирование в области физической культуры и спорта. Отмечена систематическая работа ветеранов спорта, которая способствует развитию и поддержанию физкультурного движения в обществе. Представлены официальные результаты ветеранов спорта на всероссийских и международных соревнованиях. Имена ветеранов спорта знают и уважают в спортивном обществе не только Челябинской области, но и в России и на мировом уровне, что является социально значимым показателем в развитии физической культуры и спорта.