

Надійшла до редколегії 10.12.2013

УДК 061.1:629.7+796

**Р. В. Светличный, С. С. Мисюра, И. П. Селифонов,  
Р. В. Андрусенко, П. В. Семененко**

*Государственное предприятие «Конструкторское бюро  
«Южное» имени М. К. Янгеля»*

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРЕДПРИЯТИИ**

**Отражен процесс развития спорта и здорового образа жизни на Государственном предприятии «Конструкторское бюро «Южное» имени М.К. Янгеля», участие и роль спортивного комитета Совета молодых специалистов в организации спортивных секций и проведении командных спортивных соревнований.**

*Ключевые слова:* Государственное предприятие «Конструкторское бюро «Южное» имени М. К. Янгеля», Совет молодых специалистов, спортивный комитет.

**Відображено процес розвитку спорту і здорового способу життя на Державному підприємстві «Конструкторське бюро «Південне» імені М. К. Янгеля», участь і роль спортивного комітету Ради молодих спеціалістів в організації спортивних секцій та проведенні командних спортивних змагань.**

*Ключові слова:* Державне підприємство «Конструкторське бюро «Південне» імені М. К. Янгеля», Рада молодих спеціалістів, спортивний комітет.

**The process of developing sports and healthy way of life at the Yuzhnoye State Design Office as well as participation and role of the young specialists board in organizing sports groups and carrying out inter-team sport competitions has been shown.**

*Key words:* Yuzhnoye State Design Office, Young Specialists Board, Sporting committee.

**Введение.** Физическому воспитанию должно уделяться столько же внимания, как и умственному! (Махатма Ганди).

На ГП «КБ «Южное» намечается ряд проблемных ситуаций на общественных и индивидуальных уровнях, которые также присущи и современному обществу.

На общественном уровне противоречия возникают между:

- потребностью предприятия в здоровых сотрудниках и необратимым ухудшением их здоровья в силу социально-экономических изменений в стране (экология, влияние СМИ);

- потребностью сотрудников в стабильной, спокойной жизни и деструктивными, кризисными процессами, происходящими в социуме;

на индивидуальном уровне - между:

- потребностью человека в активном отдыхе и отсутствием у подавляюще-

го большинства населения привитых с детства навыков к занятиям физической культурой;

- наличием качественного оборудования для занятий спортом и отсутствием у большинства людей материальных средств для занятий физической культурой.

Для решения этих противоречий и был создан в Совете молодых специалистов спортивный комитет, который при совместной работе с профсоюзным комитетом и администрацией предприятия пропагандирует оздоровительную политику для своих сотрудников.

**Цель написания статьи.** Актуализировать проблему физического воспитания работников на предприятии. Показать работу Совета молодых специалистов в данном направлении.

**Задачами** спортивного комитета в оздоровительной программе КБ являются:

- привлечение молодых работников к активному образу жизни, занятиям физической культурой и спортом;

- воспитание в человеке качества лидера, дисциплины, привитие стремления к победе во всех сферах деятельности;

- укрепление дружеских отношений между подразделениями предприятия;

- активное привлечение молодых работников к решению актуальных проблем предприятия.

**Изложение основного материала.** Сначала попробуем определиться с термином «физическая культура» и её ролью в современном обществе и на предприятии в частности.

Физическая культура - это часть общей культуры, исторически сложившаяся в результате развития общества и имеющая основную направленность на физическое совершенствование личности [1].

Физические упражнения даже в примитивной форме развивали навыки первобытного человека количественно и качественно, позволяя ему подняться в своем развитии. На данном этапе главной целью выступала качественная подготовка к труду (рис. 1).

В период развития государств физическое воспитание начинает приобретать классовый характер. Для ведения захватнических войн, подавления восстаний нужны были физически сильные солдаты. Физическое воспитание дополняется военно-оборонной функцией (рис. 1).

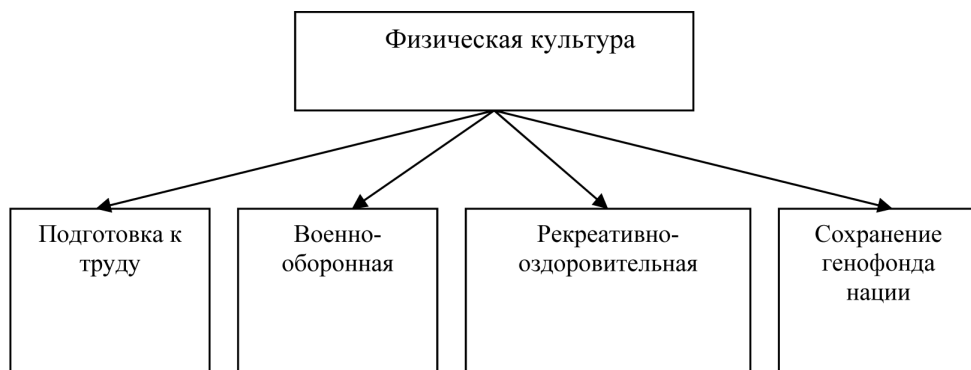


Рис. 1. Схема функций физической культуры в обществе [2]

Поскольку физическая культура является частью культуры общества, то ей присущи, прежде всего, общекультурные социальные функции. К ним можно отнести воспитательную, образовательную, нормативную, преобразовательную, познавательную, коммуникативную, экономическую и другие функции. Рассмотрим лишь некоторые из них.

*Воспитание человека.* Занятия физическими упражнениями и спортом при формировании личности способствуют воспитанию воли, честности, мужества, трудовых качеств, развивают гуманистические убеждения, чувство уважения соперника, формируют социальную активность (капитан команды, физорг, старший в группе, судья по спорту). В ходе занятий человек получает уроки правовой этики. Отношения между тренером (руководителем) и спортсменом (работником), спортсменом и судьей, между спортсменами требуют сознательного соблюдения правил поведения. Для спортсменов характерны патриотизм, преданность своему делу, борьба за спортивную честь, трудолюбие, выражающееся в строительстве и благоустройстве мест для занятий (применимо и к рабочему месту).

*Образование человека.* Занятия физической культурой и различными видами спорта улучшают показатели физической и умственной работоспособности, способствуют интеллектуальному творчеству и эффективной умственной деятельности, а также формированию познавательной активности.

*Оздоровление человека.* Систематические занятия спортом способствуют профилактике заболеваний. Средства лечебной физической культуры используют для реабилитации больных. Адаптивная физическая культура (АФК) — новое направление физкультурно-оздоровительной работы с инвалидами. Как самостоятельная часть культуры общества физическая культура имеет специфические социальные функции. Последние органически связаны с общими функциями, но в более конкретной форме выражают социальную сущность физической культуры как общественно необходимой деятельности, ее способность удовлетворять запросы общества и предприятия в области физического воспитания.

Занятия физической культурой являются лучшими на сегодняшний день и приемлемыми для общества способами снятия нервно-психического перенапряжения, стресса, депрессии, по сравнению с широко рекламированной СМИ слабоалкогольной и табачной продукцией, применением медикаментов (стимуляторов ЦНС или антидепрессантов), участием для «разгрузки» в различных социально неблагополучных группах, приеме наркотиков и т.д.

По признакам общности социальные функции можно объединить в следующие группы [4]:

1. Общее развитие и укрепление организма всех людей независимо от возраста, пола, состояния здоровья, степени физического развития (формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья, снижение процессов инволюций и т.д.).

2. Физическая подготовка людей к трудовой деятельности, защите отечества (мобилизационная функция физической культуры, профессионально-прикладная физическая подготовка).

3. Удовлетворение потребности людей в активном отдыхе, досуге, рациональном использовании свободного времени (отвлечение от вредных привычек, формирование здорового образа жизни).

4. Развитие волевых физических способностей и двигательных возможностей человека от оптимального до предельного уровня.

5. Экономическая значимость физической культуры: снижение уровня заболеваемости и травматизма трудящихся, повышение их производительности труда, долголетие, в том числе и трудовое.

Социологические данные, полученные многими учеными, убедительно доказывают положительное влияние занятий физическими упражнениями на социальную активность, производительный труд, здоровье и долголетие людей. Так, Институтом социологических исследований АН СССР и ВНИИФКом (опрошено свыше трех тысяч человек) было выявлено, что среди людей, активно занимающихся спортом, доля тех, кто проявляет инициативу в труде, влияет на дела коллектива, стремится выполнить работу с высоким качеством и в срок, значительно выше (на 15–20 %). Нельзя не отметить еще один весьма существенный факт, выявленный в ходе исследования: занимающиеся физической культурой не только сами социально активны, но и оказывают положительное воздействие на своих близких, друзей, коллег. Занятия физическими упражнениями помогают выработать такие важные качества, как дисциплинированность, умение рационально использовать свободное время, коммуникабельность, способность анализировать свои успехи и неудачи, желание быть лучшими, а иногда способствуют гармоническому формированию лидеров. Как показало исследование, чем активнее человек включен в физкультурно-спортивную деятельность, тем меньше он надеется на везение, на чью-то помощь, на связи с нужными людьми, на умение приспособиться. Человек привыкает рассчитывать на себя и для достижения благополучия делает ставку на определение цели, на свои способности, талант, трудолюбие и добросовестность. Именно в этом видятся наиболее значимые социальные функции физической культуры и спорта.

Спортивный комитет СМС КБЮ нацелен на внедрение спорта и физической культуры на предприятии. На протяжении работы комитета при поддержке профсоюза и администрации на нашем предприятии регулярно проводятся внутренние чемпионаты по баскетболу, мини-футболу, волейболу, бадминтону, большому теннису и настольному теннису, участие в которых принимает свыше 350 человек. Сборные команды предприятия по мини-футболу, баскетболу, волейболу регулярно участвуют в городских и областных чемпионатах. Также мы участвуем в Межотраслевой спартакиаде трудящихся ФСТ «Украина» среди КФК в Днепропетровской области. Для работников предприятия открыты фитнес-зал, где регулярно тренируется около 300 человек, плавательный бассейн, который посещают 280 человек. В итоге 30 % от общего количества молодежи (1700 чел.) занимается спортом и только 10 % – старше 45 лет.

Для доказательства эффективности работы спортивных секций, и в частности фитнес-зала, существует следующая статистика. Проанализированы данные 50 сотрудников мужского и женского пола различных возрастных групп с различным базовым уровнем. Поставленные ими индивидуальные цели были сформулированы и отображены в анкетах, в частности: оздоровление, поддержание себя в форме, снижение веса, повышение силы и выносливости. При обследовании подавляющее большинство (до 85 %) указывало на малоподвижный образ жизни, хотя в прошлом (средняя школа, вуз) многие сотрудники занимались физической культурой или спортом в различных спортивных секциях. При обследовании врачом в зале были выявлены стандартные отклонения от нормы: сколиоз, остеохондроз, вегето-сосудистая дистония, гипертоническая болезнь, миопия, варикозная болезнь, нарушения желудочно-кишечного тракта (гастрит, холецистит, панкреа-

тит), различные травматические повреждения (существенны при разработке тренером спорт-программы), которые не были отражены в справках, выданных врачом поликлиники. При повторном тестировании у 100 % сотрудников были субъективно отмечены случаи улучшения самочувствия и настроения, бодрость, увеличение работоспособности.

По результатам врачебного обследования по весовым параметрам у 52 % обследованных отмечается снижение веса в пределах 2-3 кг, что можно оценить как хороший показатель при заданных параметрах. У 38 % сотрудников вес остался стабильным, у 10 % – отмечено незначительное повышение веса в пределах 1-1,5 кг, что может быть объяснено перераспределением мышечной и жировой ткани и изменением размеров тела и конечностей по окружностям. Хочется также отметить, что отдельные сотрудники, поставившие себе задачу коррекции веса, смогли сбросить до 5 кг веса за исследованный период, а отдельные сотрудники в комплексе с изменением режима питания, оптимизацией режима труда и отдыха и занятиями в фитнес-зале снизили вес до 15 кг (не вошли в число исследованных).

При анализе измерения силы у 83 % занимающихся спортом сотрудников отмечается ее увеличение. У 17 % результаты остались прежними. Это объясняется тем, что первоочередная направленность тренировочного процесса в первые 6 месяцев тренировок была на выносливость (малая нагрузка при высокой интенсивности на протяжении определенного времени), например: бег на длинную дистанцию с небольшой скоростью.

Кеннет Купер - американский врач, разработавший систему упражнений (бег, плавание и т.д.) для людей любого возраста и уровня подготовки, говорил: «Мы перестаем тренироваться не потому, что становимся старше – мы стареем из-за того, что перестаем тренироваться». Примером служат руководители предприятия, которые благодаря своей целеустремленности, а также занятием физической культурой и спортом доказывают, что жизнь – это движение и двигаться нужно в правильном направлении. Среди них:

Янгель Михаил Кузьмич – Главный конструктор конструкторского бюро «Южное» (1954–1971 гг.) - бег, футбол;

Курячий Евгений Витальевич - первый заместитель Генерального конструктора – Генерального директора по организационно-экономическим вопросам - главный экономист - настольный теннис;

Новиков Александр Васильевич - заместитель Генерального конструктора по научной и учебной работе, директор ракетно-космического учебно-исследовательского центра – большой теннис и шахматы;

Дегтяренко Павел Глебович - Главный конструктор и начальник КБ-1 – волейбол;

Зарубин Николай Иванович - начальник службы 4 - начальник отдела 35 - настольный теннис;

Занятия спортом воспитали в них лидерские качества, коммуникабельность, стремление быть первыми всегда и во всем, добиваться своих целей.

**Заключение.** Занятие спортом является одной из главных составляющих общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания, всесторонне развивает личность. Спорт готовит людей к жизни и труду.

Занимаясь спортом, люди не только совершенствуют свои физические умения и навыки, но и воспитывают волевые и нравственные качества. Возникаю-

щие во время соревнований и тренировок ситуации закаляют характер участников, учат их правильному отношению к окружающим.

Задачи и роль спортивного комитета в том, чтобы всячески популяризировать занятия физической культурой, создавая условия для занятий спортом, способствовать улучшению показателей здоровья сотрудников КБЮ как физического, так и психического, тем самым способствовать их долголетию и эффективности труда на предприятии.

Статью начал словами индийского борца за свободу, получившего Нобелевскую премию мира, а закончу ее высказыванием Константина Эдуардовича Циолковского: «Я чувствую после прогулок и плавания, что молодею, а главное, что телесными движениями я промассировал и освежил свой мозг». И пусть человек XXI века будет человеком физически здоровым, морально устойчивым, с сердцем, обращенным к нуждам своего ближнего, а мыслью – к решению загадок Вселенной.

### **Библиографические ссылки**

1. **Бурлаков И. Р.** Спортивно-оздоровительные сооружения и их оборудование: Учеб. пособие / И. Р. Бурлаков, Г. П. Неминующий. – М.: «СпортАкадемПресс», 2002.

2. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / М. И. Золотов, В. В. Кузин, М. Е. Кутепов, С. Г. Сейранов. – М.: Издат. центр «Академия», 2004.

3. **Переверзин И. И.** Менеджмент спортивной организации: Учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. / И. И. Переверзин. - М.: «СпортАкадемПресс», 2002.

*Надійшла до редколегії 30.11.2013*