

Н. В. Филоненко

*Кандидат педагогических наук,
nyfilonenko.67@mail.ru*

*Кафедра юриспруденции,
Московский международный университет,
Москва, Российская Федерация*

**Цифровые физкультурно-оздоровительные технологии
в аспекте повышения работоспособности трудящихся**
(зарубежный и российский опыт)

Аннотация: В статье рассматриваются положительные аспекты зарубежного и российского опыта по физкультурно-оздоровительной работе с трудящимися. Акцентируется внимание на экономической целесообразности применения в менеджменте организаций цифровых физкультурно-оздоровительных технологий, посредством которых, по мнению автора, можно организовывать занятия физической культурой во время рабочего дня не только крупным корпорациям, но и небольшим фирмам, что будет положительно отражаться на повышении работоспособности трудящихся и производительности труда. Также подчёркивается ключевая роль муниципально-частного партнёрства в создании и реализации проектов касательно корпоративного спорта.

Ключевые слова: цифровые физкультурно-оздоровительные технологии, офисный труд, производственная гимнастика, трудящиеся, работоспособность, местные органы власти.

N. V. Filonenko

*Cand. Sci. (Ped.),
nyfilonenko.67@mail.ru*

*Department of Jurisprudence,
Moscow International University,
Moscow, Russian Federation*

**Digital physical culture and health technologies in the aspect
of improving the working capacity of workers**
(foreign and Russian experience)

Annotation: The article examines the positive aspects of foreign and Russian experience in physical culture and health-improving work with workers. Attention is focused on the economic feasibility of using digital physical culture and health-improving technologies in the management of organizations, through which, according to the author, it is possible to

organize physical education during the working day not only for large corporations, but also for small firms, which will have a positive effect on improving the efficiency of workers and labor productivity. It also emphasizes the key role of municipal-private partnerships in the creation and implementation of projects related to corporate sports.

Keywords: *digital fitness and health technologies, office work, industrial gymnastics, workers, efficiency, local authorities.*

По данным Росстата численность экономически активного населения (ЭАН) на период 01.2020 г. составила 74,8 млн. человек, это 51% от общей численности населения Российской Федерации¹, численность занятых на период 01.2019 г. 71,9 млн. человек². ЭАН — это самая весомая демографическая группа населения, способная работать по найму, создавать рабочие места, осуществлять выплату налогов и в целом обеспечивать благосостояние всех граждан страны. В связи с чем, по мнению автора, стоит обратить внимание на данную категорию граждан в аспекте поддержания их работоспособности посредством применения современных форм физической культуры во время рабочего дня на предприятиях в целях повышения производительности труда.

Экскурс в историческое советское прошлое свидетельствует, что, применение в течение рабочегодня различных форм производственной гимнастики относится к началу 30-х годов девятнадцатого столетия. В СССР в силу действия законодательных актов производственная гимнастика проводилась во всех населенных местностях и на всех без исключения предприятиях. С 1972-го года при заводах и фабриках действовала штатная должность «инструктора-методиста по производственной гимнастике и физкультурно-оздоровительной работе»³. Обязанностью инструктора-методиста являлась разработка комплексов упражнений производственной гимнастики исходя из специфики профессии и трудовой деятельности трудящихся, также профилактическая и разъяснительно-просветительская работа относительно полезности занятий физической культурой. Но перестроочный период внёс свою не лучшую лепту. Смена политического строя, принятие новых законов, нехватка финансирова-

¹ <https://www.finanz.ru/novosti/aktsii/chislo-bezrabotnykh-v-rf-v-yanvare-2020-g-snizilos-na-5percent.> Числобезработных в РФ в январе 2020 г. снизилось на 5%. — Росстат. Дата обращения: 20.02.2020.

² Рабочая сила, занятость и безработица в России (по результатам выборочных обследований рабочей силы). 2020. Стат. сб. / Росстат. М., 2020. С. 29.

³ Спутник физкультурного работника. Под общей ред. В.А. Ивонина. Изд. 2-е, испр. и доп. — М.: «Физкультура и спорт». 1977. С. 235.

ния стали существенным препятствием для развития массовой физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися. Ситуация не заставила себя долго ждать, создавшиеся условия явились предпосылкой для появления сначала фитнеса, затем велнеса и прочих новых видов физической активности посредством которых потребности населения в здоровом образе жизни стали удовлетворяться за определенную денежную плату. Что же касается вопроса актуализации производственной гимнастики в настоящее время, то об этом российские органы власти предприняли попытку заговорить относительно недавно⁴ и, по мнению автора, на нерегулярной основе, без учета акцента на современные цифровые технологии, которые как показал экономический «ковидный» кризис, оказались очень востребованы российскими гражданами.

И в действительности сегодня жизнь современного человека уже немыслима без гаджетов, интернета и коммуникативно-цифровых технологий. Коронавирусная пандемия ещё в большей степени подтолкнула человечество к использованию цифровых технологий в повседневном быту и профессиональной деятельности. Свидетельством тому является то, что сегодня в России количество пользователей интернета достигло 118 млн. человек, уровень проникновения интернета составляет 81%, 70 млн. человек ежедневно пользуются социальными сетями⁵. В этой связи представляется интересным изучение вопроса в аспекте применения физкультурно-оздоровительных технологий в режиме рабочего дня с использованием интернет платформ и ИТ-технологий.

Результаты научных исследований отечественных^{6,7} и зарубежных ученых^{8,9} неоднократно доказывают эффективность использования

⁴ <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/>. Производственная гимнастика. Последнее обновление: 21.12.2017.

⁵ <https://blog.sibirix.ru/2020/04/07/global-digital-report-1/>. Digital 2020: обзор глобального цифрового рынка. Часть 1.

⁶ Основы производственной гимнастики: методические рекомендации / С.В. Петрунина [и др.]. – Пенза: ПГУ. 2015. 53 с.

⁷ Производственная гимнастика с учетом факторов трудового процесса. Методическое пособие / Т.Н. Шутова, К.Э. Столляр, Л.Б. Андрющенко, А.Ю. Лукичева, Д.Г. Степыко, С.Ю. Витько, Д.С. Александров. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова». 2018. 236 с.

⁸ Барковский Е.С., Фисенко Ю.А. Зарубежный опыт повышения двигательной активности и влияния физической культуры на производительность труда // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгатфа. 2018. № 10(164). С. 35–38.

⁹ Основы производственной гимнастики: методические рекомендации / С.В. Петрунина [и др.]. – Пенза: ПГУ. 2015. С. 5–6.

различных физкультурно-оздоровительных форм в производственном процессе, которые отражаются на поддержании работоспособности трудающихся, снятии утомляемости, улучшении настроения и самочувствия в течение всего рабочего дня, что положительно влияет на производительность труда.

В связи с вышеизложенными обстоятельствами целью данной публикации является — провести теоретический анализ положительного отечественного и зарубежного опыта по физкультурно-оздоровительной работе на предприятиях.

Задача — выявить наиболее востребованные на сегодняшний день физкультурно-оздоровительные технологии и сформировать предложения по их применению трудающимися в режиме рабочего времени.

Методы исследования: анализ и синтез, теоретический анализ научной литературы и интернет источников.

Как уже было изложено отчасти выше, с советских времен традиционно считалось, что основными формами физкультурно-оздоровительной работы на предприятиях являлись производственная гимнастика (вводная гимнастика, физкультпаузы, физкультминутки), также организация соревнований между цехами или отделами заводов/фабрик на лучшее выполнение комплекса производственной гимнастики¹⁰.

Сегодня ситуация в корне изменилась за счёт внедрения в производственные процессы робототехники, цифровых технологий тяжелый заводской рабочий труд стал вытесняться сидячим, офисным, интеллектуальным трудом. Особенностью офисного труда является сидячая, в большинстве случаях кропотливая, аналитическая, иной раз и «рутинная» работа, требующая от человека постоянного внимания, усидчивости, активизации мыслительных процессов, в результате чего зачастую человек оказывается в состоянии нервного перенапряжения, что отрицательно оказывается на функционировании сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, приводит к стрессовым состояниям, снижению памяти. Ограничение двигательной активности во время рабочего дня вызывает серьезные сбои в здоровье человека, что оказывается на ухудшении работоспособности и как следствие — отрицательно влияет на производительность труда.

¹⁰ Спутник физкультурного работника. Под общей ред. В.А. Ивонина. Изд. 2-е, испр. и доп. — М.: «Физкультура и спорт». 1977. С. 235.

Для того чтобы этого не случилось, специалисты по физической культуре рекомендуют начинать рабочий день с семи-десятиминутной вводной гимнастики, состоящей из 8–10 общеразвивающих и специальных упражнений, выполнять физкультпаузы длительностью 7–10 минут как минимум два раза в течение восьмичасового рабочего дня (за 1,5–2 часа до перерыва на обед и после него)¹¹, также три-четыре раза прерываться на физкультминутки длительностью 2–3 минуты¹². Казалось бы, эта давно общеизвестный факт, который многократно научно обоснован и доказан. Но здесь возникают некоторые вопросы, в частности, кто в настоящей действительности в офисе во время рабочего времени будет заниматься физкультурно-оздоровительной работой, целесообразно ли с экономической точки зрения российскому работодателю вводить штатную единицу инструктора-методиста по физкультурно-оздоровительной работе, нужно ли арендовать дополнительную площадь для миниспорта или, например, для комнаты психологической разгрузки? Возможно, на эти вопросы отчасти можно ответить, проанализировав положительные зарубежные практики.

Сегодня Китай можно по праву назвать спортивной державой, в которой повсеместно, включая провинциальные местности, осуществляется широкомасштабная спортивно-массовая работа с местным населением¹³. Благодаря принятию ряда законов и спортивных реформ в Китайской народной республике, произошедших в тринаццатой пятилетке,¹⁴ сегодня около 1,7 млн. человек имеют сертификат инструктора по физической культуре, что даёт им право работать в должности инструктора на предприятиях¹⁵. До начала рабочего дня инструктор-методист

¹¹ Основы производственной гимнастики: методические рекомендации / С.В. Петрунина [и др.]. – Пенза: ПГУ. 2015. С. 7.

¹² Производственная гимнастика с учетом факторов трудового процесса. Методическое пособие / Т.Н. Шутова, К.Э. Столяр, Л.Б. Андрющенко, А.Ю. Лукичева, Д.Г. Степыко, С.Ю. Витъко, Д.С. Александров. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова». 2018. С. 16–17.

¹³ Ушакова Н.А. Зарубежный опыт управления физической культурой и спортом на примере Китая // Путеводитель предпринимателя. Том 14. № 1. 2021. С. 213–221.

¹⁴ Алтухов С.В. Спортивная реформа в Китае: от государственной идеологии до изменения сознания людей. Сборник научных статей ЦСМ ЭФ МГУ. Выпуск 1. Под ред. В.И. Маршева. – М.: Экономический факультет МГУ имени М. В. Ломоносова. 2017. С. 124–132.

¹⁵ Горбатенко Т.Б., Прокофьева Л.К., Шаренкова Т.А. Становление физической культуры и спорта в Китае. Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 61-2. С. 102–106.

дист с сотрудниками проводит вводную гимнастику. В течение рабочего времени китайские рабочие минимум два раза прерываются для выполнения десятиминутного комплекса упражнений производственной гимнастики, который составляется с учётом специфики профессиональной деятельности, национальных традиций, ушу, гимнастик цигун и тай цзи цюань.

В Японии государственные органы власти делают большой акцент на образовательном аспекте в направлении физического воспитания граждан с раннего детства. По мнению японцев, именно здоровье людей и будущего поколения является базисом эффективного развития японского государства.

Каждый день в 8 часов утра все трудящиеся крупных корпораций Японии выполняют вводную гимнастику. Под вещание государственной радиостанции «тайсо» («тайсо» в переводе с японского означает радио-зарядка) посредством музыкального сопровождения на спортивных площадках, расположенных на крышах зданий,¹⁶ повсеместно проводится вводная гимнастика. Радиостанция «тайсо» — это традиционный жанр кратковременных радиовещаний и телепоказов, в рамках которых проводится методико-разъяснительная работа по выполнению физических упражнений, как правило, под музыкальное сопровождение пианино. Японцам предоставляется возможность вместе с инструктором по телевидению или под радиовещание «тайсо» выполнять комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики в 6:30 утра и три раза на протяжении всего дня. В настоящее время этим видом физической активности может заниматься всё население страны, включая трудящихся заводов и офисных работников, на интернет-платформе YouTube¹⁷.

Интересно отметить, что в Японии действует налог на лишний вес. Сорокалетняя работающая женщина должна иметь талию не более 90 см., мужчины этого же возраста не более 85. Организации, в которых сотрудники не вписываются в эти нормы, после предписания проверя-

¹⁶ Производственная гимнастика с учетом факторов трудового процесса. Методическое пособие / Т.Н. Шутова, К.Э. Столляр, Л.Б. Андрющенко, А.Ю. Лукичева, Д.Г. Степыко, С.Ю. Витько, Д.С. Александров. — Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова». 2018. С. 17.

¹⁷ <https://zeh.media/zhizn/sport/2534071-radio-tayso-kak-yapontsy-delayut-zaryadku-vsey-stranoy>. Радио тайсо: как японцы почти 100 лет делают зарядку всей страной и почему нам стоит последовать их примеру. Дата обращения: 22.06.2020.

ющих инстанций должны в течение двух ближайших лет сократить самое меньшее на 10% таких работников. В противном случае эти организации должны будут платить существенные взносы в фонд охраны здоровья пожилых людей¹⁸.

В Финляндии 90% взрослых людей занимаются физической активностью два раза в неделю, около 50% не менее четырёх раз в неделю. Трудящиеся в основном для физкультурно-оздоровительных занятий выбирают такие виды, которые удобны и приемлемы в режиме рабочего времени. Спортивная инфраструктура Финляндии представляет возможности трудящимся за 30–40 минут до обеденного перерыва заниматься в тренажерном зале скандинавской ходьбой или ездой на велосипеде. Финское изобретение — скандинавская ходьба (северная, финская) в настоящее время пользуется большой популярностью у местного населения, сегодня на систематической основе приблизительно 445 тыс. финнов занимаются этим видом физической активности. В стране действует множество национальных физкультурно-спортивных программ. С успехом реализуется программа Fit for Life, направленная на поддержание здоровья и формирование потребностей у людей старше 40 лет, на включение занятий физической активностью в повседневную жизнь и в режим рабочего времени¹⁹. Эти же подходы по физической активности в режиме рабочего времени с трудящимися широко практикуются в Швеции, Дании, Норвегии²⁰.

Что же касается отечественного опыта, то до наступления «ковидной» пандемии можно было встретить в основном крупные российские корпорации, в менеджменте которых работодатели применяли подходы по отношению к сотрудникам для занятий физической активностью во время рабочего дня. Так, например, ещё в 2011 году в организациях города Тюмени при поддержке местных органов власти Академией профессионалов фитнеса была предпринята попытка налаживания муниципально-частного партнерства. Пятнадцатиминутные физкультпа-

¹⁸ Талызов С.Н. Японская модель управления физической культурой и спортом // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016. Т. 1. № 4. С. 104–106.

¹⁹ <https://finland.fi/ru/zhizn-i-obshhestvo/finlyandiya-lider-po-fizkulture-i-spo/> Финляндия — лидер по физкультуре и спорту.

²⁰ Бальчунене Н.И. Кирилина В.М. Особенности занятий физической культурой в Финляндии // Образование и наука в современных условиях. 2015. № 3. С. 47–48.

узы проводились в рабочее время в тюменских отделениях Сбербанка, в алкогольной фирме «Бенат», в «Гипротюменнефтегаз» и в ЦУМе. Городской департамент спорта и молодежной политики, взяв на себя обязательства 50% оплаты услуг инструкторов-методистов, оказывал существенную финансовую поддержку Академии и профессионалов фитнеса²¹.

Пандемия подтолкнула взглянуть работодателей и местные органы власти с другой стороны на корпоративный спорт. Если раньше в основном крупные коммерческие предприятия в своём большинстве проводили спортивно-массовые мероприятия в традиционном ранее общепринятом онлайн-формате, то сейчас акцент делается на цифровые технологии совместно с участием местных органов власти. Например, в Москве холдингом «Спортбизнесконсалтинг» на интернет-платформе Zoom при помощи мобильного приложения был проведён вебинар «Тренды корпоративного спорта в 2021 году», который был организован при содействии АНО «Московский спорт» и «Департамента спорта города Москвы»²².

Сегодня в госкорпорации «Росатом» функционирует специальное структурное подразделение «Атом-спорт», сотрудники которого организуют по 30–40 спортивных мероприятий в год по разным видам двигательной активности. Самое значимое — это соревнование «Атомиада». В данных соревнованиях задействовано 70 фирм, принимают участие около 20 тыс. сотрудников, которые состязаются по 14-ти видам спорта. Во время пандемии сотрудники «Росатом» в онлайн-формате стали чаще играть в шахматы, шашки и киберспорт, также многие мероприятия, проводимые ранее в режиме онлайн, стали проводиться в режиме онлайн. В ближайшем будущем в «Росатоме» планируют запустить платформу посредством мобильного приложения «ЗОЖ-амбассадор». Основная задача данной программы — это мотивационная образовательно-разъяснительная работа по приобщению сотрудников к ЗОЖ²³.

В холдинге ПАО «Сибур» спорт и физическая культура давно являются частью корпоративной культуры. В холдинге действует программа «Укрепление здоровья и продвижение здорового образа жизни». Во вре-

²¹ <https://hr-portal.ru/article/kak-motivirovat-sotrudnikov-na-zanyatiya-sportom>. Как мотивировать сотрудников на занятия спортом. Дата обращения: 30.03.2015.

²² <https://www.s-bc.ru/news/korporativnoe-pravo-na-sport.html>. Корпоративное право на спорт. Дата обращения: 22.12.2020.

²³ Там же.

мя самоизоляции, связанной с пандемией, практически все физкультурно-спортивные мероприятия были переведены на «удалёнку» в онлайн-режим. Опрос сотрудников показал, что людям было не достаточно общения, так как в видеоочате они могли лицезреть только тренера. Это явилось основанием быстро сориентироваться и начать проводить онлайн-занятия в Zoom, в результате чего посредством общения с занимающимися участниками группы и одновременного выполнения физических упражнений у сотрудников появилась обратная связь. Таким образом, возник проект СИBWELL, стоимость которого составила всего 5–6 тысяч рублей в месяц за пользование платформой Zoom. Для сотрудников старше 50 лет холдинга «Сибур» в мессенджере WhatsApp был сформирован чат «Здоровое долголетие». В рамках этого проекта активная группа штатных сотрудников определяла тему дня по здоровому образу жизни и какие-нибудь интересные тестовые задания²⁴.

Российская компания «Yota» ещё до объявления властями карантинных мер, связанных с распространением «ковидной» пандемии, предоставила возможность каждому работнику доступ к онлайн-занятиям фитнесом, которые пришлись по нраву 20% сотрудников²⁵.

В данном контексте стоит отметить активность в переходе к онлайн-занятиям российских фитнес-клубов. Так, например, сегодня на сайте сети фитнес-клубов World Class рекламируется программа бесплатных онлайн-занятий продолжительностью от 15 до 55 минут по разным видам физической активности практически для всех возрастных групп населения. Допуск к онлайн-тренировкам возможен не только для клиентов клубов, но для всех желающих при помощи присоединения к онлайн-трансляции во время их непосредственного проведения на аккаунтах @worldclassclubs в Instagram и @WorldClassRussia в YouTube, также посредством включения видеозаписи в удобное для клиента время. Онлайн-тренировки дополняются лекционным вещанием врачей-диетологов по правильному питанию, ведению ЗОЖ²⁶. По мнению автора, воспользоваться сервисом онлайн-занятий, предоставленных фитнес клубами World Class, могут не только физические, но и юридические лица.

²⁴ <https://www.s-bc.ru/news/korporativnoe-pravo-na-sport.html>. Корпоративное право на спорт. Дата обращения: 22.12.2020.

²⁵ Там же.

²⁶ <https://www.worldclass.ru/online-trenirovki/>.

Заключение. Анализ зарубежного и отечественного опыта позволил выявить наиболее востребованные на сегодняшний день трудящимися и работодателями формы физкультурно-оздоровительной работы на предприятиях. В частности, к ним относятся онлайн-тренировки, также другие онлайн-мероприятия по ведению здорового образа жизни.

С точки зрения автора, работодателям сегодня не стоит вводить штатную единицу для инструктора-методиста по физкультурно-оздоровительной работе, так как экономически это не совсем целесообразно, особенно для малого и среднего бизнеса. Также, пережив очередной экономический кризис, сегодня далеко не все фирмы могут себе позволить арендовать дополнительную площадь для физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводимых во время рабочего дня в режиме онлайн. В связи с чем, по мнению автора, сейчас работодателям стоит обратить внимание на реализацию физкультурно-оздоровительных программ, экономически выгодно себя зарекомендовавших посредством использования интернет-платформ, социальных сетей и мобильных предложений. Из-за экономической выгоды этот аспект может быть полезен не только крупным корпорациям, но также фирмам, относящимся к малому и среднему бизнесу. Например, фирма может заключить с фитнес-клубом договор, на основании которого квалифицированные тренеры будут проводить на интернет-платформе вводную гимнастику, физкультпаузы, физкультминутки, возможно, какие-нибудь другие спортивные мероприятия, что обойдется намного дешевле в сравнении с общепринятыми традиционными формами физкультурно-оздоровительной работы.

Также местным органам власти посредством муниципально-частного партнёрства необходимо оказывать законодательное и финансовое содействие в продвижении корпоративного спорта с использованием современных ИТ-технологий, а работодателям использовать все возможности спортивной инфраструктуры, находящейся поблизости от офиса.

Данные механизмы позволят поддерживать здоровье трудящихся, способствовать повышению работоспособности и производительности труда, что отразится на экономической эффективности предприятий и в целом, за счёт сокращения объемов финансирования государством, на фармацевтической промышленности здравоохранении.

Список литературы

1. Алтухов С.В. Спортивная реформа в Китае: от государственной идеологии до изменения сознания людей. Сборник научных статей ЦСМ ЭФ МГУ. Выпуск 1 / Под ред. В.И. Маршева. – М.: Экономический факультет МГУ имени М. В. Ломоносова. 2017. С. 124–132.
2. Бальчунене Н.И. Кирилина В.М. Особенности занятий физической культурой в Финляндии. Образование и наука в современных условиях. 2015. № 3. С. 47–48.
3. Барковский Е.С., Фисенко Ю.А. Зарубежный опыт повышения двигательной активности и влияния физической культуры на производительность труда. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 10(164). С. 35–38.
4. Горбатенко Т.Б., Прокофьева Л.К., Шаренкова Т.А. Становление физической культуры и спорта в Китае. Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 61-2. С. 102–106.
5. Кулькова И.В., Филоненко Н.В. Зарубежные практики реализации программ по адаптивной физической культуре. Ученые записки Российской академии предпринимательства. 2021. Т. 20. № 1. С. 178–188.
6. Основы производственной гимнастики: методические рекомендации / С.В. Петрунина [и др.]. – Пенза: ПГУ. 2015. 53 с.
7. Производственная гимнастика с учетом факторов трудового процесса. Методическое пособие / Т.Н. Шутова, К.Э. Столяр, Л.Б. Андрющенко, А.Ю. Лукичева, Д.Г. Степыко, С.Ю. Витъко, Д.С. Александров. – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова». 2018. 236 с.
8. Рабочая сила, занятость и безработица в России (по результатам выборочных обследований рабочей силы). 2020. Стат. сб. / Росстат. М., 2020. 145 с.
9. Спутник физкультурного работника. Под общей ред. В.А. Ивонина. Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: «Физкультура и спорт». 1977. 352 с.
10. Талызов С.Н. Японская модель управления физической культурой и спортом. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016. Т. 1. № 4. С. 104–106.
11. Ушакова Н.А. Зарубежный опыт управления физической культурой и спортом на примере Китая. Путеводитель предпринимателя. Том 14. №1. 2021. С. 213–221.
12. <https://www.finanz.ru/novosti/aktsii/chislo-bezrabortnykh-v-rf-v-yanvare-2020-g-snizilos-na-5percent>. Число безработных в РФ в январе 2020 г. снизилось на 5% – Росстат. Дата обращения: 20.02.2020.
13. <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/>. Производственная гимнастика. Последнее обновление: 21.12.2017.
14. <https://zeh.media/zhizn/sport/2534071-radio-taysko-kak-yapontsy-delayut-zaryadku-vsey-stranoy>. Радио тайсо: как японцы почти 100 лет

делают зарядку всей страной и почему нам стоит последовать их примеру. Дата обращения: 22.06.2020.

15. <https://hr-portal.ru/article/kak-motivirovat-sotrudnikov-na-zanyatiya-sportom.> Как мотивировать сотрудников на занятия спортом. Дата обращения: 30.03.2015.
16. [https://www.s-bc.ru/news/korporativnoe-pravo-na-sport.html.](https://www.s-bc.ru/news/korporativnoe-pravo-na-sport.html) Корпоративное право на спорт. Дата обращения: 22.12.2020.
17. [https://blog.sibirix.ru/2020/04/07/global-digital-report-1/.](https://blog.sibirix.ru/2020/04/07/global-digital-report-1/) Digital 2020: обзор глобального цифрового рынка. Часть 1.
18. <https://finland.fi/ru/zhizn-i-obshhestvo/finlyandiya-lider-po-fizkulture-i-spo/> Финляндия – лидер по физкультуре и спорту.
19. [https://www.worldclass.ru/online-trenirovki/.](https://www.worldclass.ru/online-trenirovki/)

References

1. Altukhov S.V. Sportivnaya reforma v Kitae: ot gosudarstvennoi ideologii do izmeneniya soznaniya lyudei. Sbornik nauchnykh statei TsSM EF MGU. Vypusk 1. Pod red. V.I. Marsheva. – M.: Ekonomicheskii fakul'tet MGU imeni M. V. Lomonosova. 2017. S. 124–132.
2. Bal'chyunene N.I. Kirilina V.M. Osobennosti zanyatiy fizicheskoi kul'turoi v Finlyandii. Obrazovanie i nauka v sovremennykh usloviyakh. 2015. № 3. S. 47–48.
3. Barkovskii E.S., Fisenko Yu.A. Zarubezhnyi opyt povysheniya dvigatel'noi aktivnosti i vliyaniya fizicheskoi kul'tury na proizvoditel'nost' truda. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2018. № 10(164). S. 35–38.
4. Gorbatenko T.B., Prokof'eva L.K., Sharenkova T.A. Stanovlenie fizicheskoi kul'tury i sporta v Kitae. Problemy sovremennoego pedagogicheskogo obrazovaniya. 2019. № 61-2. S. 102–106.
5. Kulkova I.V., Filonenko N.V. Foreign practices of implementing programs on adaptive physical culture. Scientific notes of the Russian Academy of Entrepreneurship. 2021. T. 20. No. 1. C. 178–188.
6. Osnovy proizvodstvennoi gimnastiki: metodicheskie rekomendatsii / S.V. Petrunina [i dr.]. – Penza: PGU. 2015. 53 s.
7. Proizvodstvennaya gimnastika s uchetom faktorov trudovogo protsessa. Metodicheskoe posobie / T.N. Shutova, K.E. Stolyar, L.B. Andryushchenko, A.Yu. Lukicheva, D.G. Stepyko, S.Yu. Vit'ko, D.S. Aleksandrov. – M.: FGBOU VO «REU im. G. V. Plekhanova». 2018. 236 s.
8. Rabochaya sila, zanyatost' i bezrabotitsa v Rossii (po rezul'tatam vyborochnykh obследovanii rabochei sily). 2020. Stat. sb. / Rosstat. M., 2020. 145 s.
9. Sputnik fizkul'turnogo rabotnika. Pod obshchey red. V.A. Ivonina. Izd. 2-e, ispr. i dop. – M.: «Fizkul'tura i sport». 1977. 352 s.
10. Talyzov S.N. Yaponskaya model' upravleniya fizicheskoi kul'turoi i sportom. Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya. 2016. T. 1. № 4. S. 104–106.

11. Ushakova N.A. Zarubezhnyi opyt upravleniya fizicheskoi kul'turoi i sportom na primere Kitaya. Putevoditel' predprinimatelya. Tom 14. № 1. 2021. S. 213–221.
12. <https://www.finanz.ru/novosti/aktsii/chislo-bezrabotnykh-v-rf-v-yanvare-2020-g-snizilos-na-5percent>. Chislo bezrabotnykh v RF v yanvare 2020 g. snizilos' na 5% – Rosstat. Data obrashcheniya: 20.02.2020.
13. <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/>. Proizvodstvennaya gimnastika. Poslednee obnovlenie: 21.12.2017.
14. <https://zeh.media/zhizn/sport/2534071-radio-tayso-kak-yapontsy-delayut-zaryadku-vsey-stranoy>. Radio taiso: kak yapontsy pochti 100 let delayut zaryadku vsei stranoi i pochemu nam stort posledovat' ikh primeru. Data obrashcheniya: 22.06.2020.
15. <https://hr-portal.ru/article/kak-motivirovat-sotrudnikov-na-zanyatiya-sportom>. Kak motivirovat' sotrudnikov na zanyatiya sportom. Data obrashcheniya: 30.03.2015.
16. <https://www.s-bc.ru/news/korporativnoe-pravo-na-sport.html>. Korporativnoe pravo na sport. Data obrashcheniya: 22.12.2020.
17. <https://blog.sibirix.ru/2020/04/07/global-digital-report-1/>. Digital 2020: obzor global'nogo tsifrovogo rynka. Chast' 1.
18. <https://finland.fi/ru/zhizn-i-obshhestvo/finlyandiya-lider-po-fizkulturni-spo/>. Finlyandiya – lider po fizkul'ture i sportu.
19. <https://www.worldclass.ru/online-trenirovki/>.