

«Замкнутый круг» вахты: педагогические стратегии формирования потребности в физической активности у персонала в условиях временной производственной изоляции

Чуб Олег Вячеславович

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье представлен опыт спортивного инструктора на вахтовом объекте холдинга «Селигдар» (Алдан). Анализируется «замкнутый круг» вахты: усталость и изоляция подавляют мотивацию к здоровому поведению. Показано, как педагогические подходы помогают его преодолеть. Ключевые решения: короткие «спортивные микродозы» вместо длинных тренировок, связь упражнений с рабочими специальностями и создание самоорганизующихся микрогрупп. Делается вывод о переходе инструктора от роли организатора к роли педагога-фасилитатора, проектирующего среду и смыслы активности в нестандартных условиях.

Ключевые слова: вахтовый метод, производственная изоляция, спортивный инструктор, физическая активность, мотивация взрослых, педагогическая стратегия, Алдан, Селигдар.

«The closed loop» of a rotational shift: pedagogical strategies for fostering the need for physical activity among personnel under conditions of temporary industrial isolation

Chub Oleg Vyacheslavovich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The article presents the practical experience of a sports instructor at a rotational shift facility of the Seligdar mining holding company in Aldan. The author analyzes the phenomenon of the "vicious circle" of shift work, where a combination of factors (fatigue, monotony, isolation) suppresses motivation for healthy behavior. Based on the testing of specific pedagogical approaches adapted for adult workers, it demonstrates how this circle can be broken. The key success factors were: replacing standard long workouts with short "micro-doses of sports activity," integrating physical exercises into the professional context of blue-collar occupations, and fostering conditions for the self-organization of small sports communities (micro-groups) within the team. The conclusion is made about the necessity for the instructor's role to shift from an activity organizer to a pedagogue-facilitator who

designs the environment and creates meaning for physical activity in non-standard conditions.

Keywords: rotational shift method, industrial isolation, sports instructor, physical activity, adult motivation, pedagogical strategy, Aldan, Seligdar.

Организация эффективной физкультурно-оздоровительной работы на предприятиях, использующих вахтовый метод труда, представляет собой сложную практическую задачу. Особенности жизнедеятельности в условиях временной изоляции в регионах с суровым климатом, таких как Алданский район Якутии, формируют специфические барьеры для поддержания физической формы у персонала. Работники горнодобывающего холдинга «Селигдар», проживающие в вахтовом поселке, после напряженных смен часто сталкиваются с состоянием, которое можно описать как «замкнутый круг»: физическое утомление и психологическая апатия приводят к отказу от какой-либо активности, что, в свою очередь, усугубляет усталость и снижает ресурсы для труда и восстановления. Традиционные форматы работы спортивного инструктора (открытый доступ в зал, групповые тренировки по жесткому расписанию) в такой ситуации часто оказываются малорезультативными.

Анализ современных научных публикаций подтверждает актуальность избранной проблематики и позволяет соотнести полученный практический опыт с результатами других исследователей.

Значение корпоративной физкультуры для профилактики профессиональных заболеваний и повышения работоспособности сотрудников обосновывает Т.А. Седова [1], которая выделяет различные виды физической активности - утреннюю гимнастику, циклические виды спорта, дыхательные упражнения, и показывает их влияние на функциональное состояние работников. Выводы напрямую перекликаются с применёнными на объекте «Селигдар» «Предсменной пятёркой» и вечерними ритуалами, которые автор статьи использовал как инструмент снятия утомления и профилактики профессиональных нарушений.

Исследование С.С. Озанова [2], посвящённое организации физкультурно-спортивной работы на предприятиях нефтегазовой отрасли, подчёркивает, что системная спортивная работа не только укрепляет здоровье сотрудников и формирует корпоративную культуру, но и напрямую влияет на повышение производительности труда и снижение профессиональных рисков. Представленные в работе рекомендации по созданию спортивных программ соотносятся с описанными в настоящем исследовании стратегиями, особенно в части интеграции активности в производственный процесс и учёта специфики труда.

Особый интерес представляет работа Л.В. Овчинниковой [3], в которой рассматривается создание здоровьесодержащих технологий на основе андрагогического подхода. Хотя исследование ориентировано на пожилых людей, сам принцип - опора на индивидуальные потребности, мотивацию через осознанные смыслы, полностью применим к работе со взрослыми

вахтовиками. Именно андрагогический подход лёг в основу переосмысления роли инструктора как фасилитатора, помогающего сотрудникам найти личные мотивы для занятий.

Непосредственное отношение к теме вахтового труда имеет исследование И.А. Карповой, В.Г. Шилько, Л.В. Капилевича [4], в котором авторы оценили применение дистанционных цифровых технологий в организации физкультурно-оздоровительной деятельности на вахтовых предприятиях Сибири. Эксперимент с участием 400 вахтовиков показал, что в группе занимающихся оздоровительной физической культурой контрольные нормативы сдали 58 % (против 5 % в контрольной), а количество пропущенных часов по болезни снизилось на 62,1 %. Эти результаты служат убедительным доказательством эффективности системных занятий даже в суровых условиях. Хотя автор данной статьи не применял сложных цифровых решений, использование мессенджеров для рассылки памяток и визуализация «Карты активности» представляют собой доступные аналоги цифровых инструментов обратной связи.

Наконец, работа Ш.Т. Тулегенова и соавторов [5], посвящённая интересам и потребностям горняков золоторудного предприятия, выявила, что основная масса рабочих профессий остаётся неохваченной физкультурно-оздоровительной работой, а существующие формы организации не учитывают индивидуальные потребности. Это полностью совпадает с исходной ситуацией на объекте «Селигдар», где посещаемость спортзала держалась на уровне 10-15 % энтузиастов. Выводы казахстанских исследователей о необходимости учёта социальных факторов и индивидуальных запросов подтверждают правильность выбранных стратегий: выявление барьеров, создание микросообществ и профессиональная привязка упражнений.

Таким образом, представленные исследования создают теоретическую базу для описываемого практического опыта и подтверждают обоснованность применённых педагогических стратегий.

Цель исследования - на основе личного опыта работы инструктором на объекте «Селигдар» описать и обосновать практические педагогические стратегии, позволившие сдвинуть мотивацию персонала и повысить вовлечённость в систематическую физическую активность.

В начале работы использовались методы простой диагностики через неформальные беседы и наблюдение за контингентом (преимущественно мужчины 30-50 лет, рабочие специальности: горняки, дробильщики, ремонтники). Основные выявленные барьеры совпали с теоретическими ожиданиями, но имели яркую практическую окраску:

1. Барьер усталости: «После смены в карьере или в цехе только сил хватает до койки дойти».
2. Смысловой барьер: «Качалка - это для пацанов. Мне бы спину разогнуть, а не бицепсы качать».
3. Социальный барьер: «В зале все свои, кто-то штангу рвёт, а я с пятикилограммовой гантелью - неловко».

4. Барьер рутины: «Работа-столовая-общепитие-сон. И так 60 дней подряд. Ни на что другое нет ни сил, ни мыслей».

Изначальная посещаемость спортзала держалась на уровне небольшой группы постоянных энтузиастов (около 10-15 % персонала). Становилось очевидно: для вовлечения большинства нужен иной, неспортивный в чистом виде, а скорее педагогический и психологический подход.

Методологическая основа исследования строилась на нескольких взаимодополняющих стратегиях, которые применялись последовательно.

Чтобы преодолеть барьер усталости и сломать стереотип о необходимости длительных тренировок, инструктор взял курс на короткие, простые и привязанные к быту активности. Например, утром перед сменой у проходной предлагалась «Предсменная пятёрка» - ровно пять минут суставной гимнастики и дыхательных упражнений, которая позиционировалась не как спорт, а как «разминка для безопасной работы». Вечером в общий чат рассылались иллюстрированные памятки «Вечерний ритуал в общепите» с тремя-четырьмя упражнениями на растяжку спины, которые можно сделать, не вставая с кровати, под слоганом «Чтобы сон был крепче, а утро добрым». Этот подход резко снизил психологический порог входа: люди, которые никогда не дошли бы до спортзала, начинали с этих малых, необременительных действий. Важно, что они сразу получали позитивный опыт - чувство бодрости, облегчения в мышцах или просто удовлетворение от выполненного «спортивного долга». Это стало первым шагом к формированию привычки.

Для преодоления смыслового барьера и повышения личной вовлечённости инструктор связал физические упражнения с повседневными трудовыми задачами и типичными проблемами здоровья работников. Вместо абстрактных целей вроде «укрепления сердечно-сосудистой системы» инструктор использовал конкретную, понятную на производстве лексику. Например, предлагалось «потренировать мотор», чтобы избежать скачков давления к концу вахты. Практика носила точечный и адресный характер. Для машинистов большегрузной техники, проводящих смену в сидячей позе, прямо в кабине проводился короткий «Комплекс от затекающей спины и застоя крови». Для рабочих у дробильных установок, чей труд сопряжён с постоянной вибрацией, инструктор проводил не тренировки, а своего рода производственные инструктажи по суставной гимнастике с акцентом на профилактику профессиональных артрозов. В результате физическая активность перестала восприниматься как отдельное хобби или «качалка для молодых». Она обрела утилитарный, прикладной смысл, став для сотрудников элементом профессиональной гигиены и практическим инструментом для сохранения собственной работоспособности и комфорта на протяжении всей вахты.

Для преодоления социального барьера и стеснения инструктор сместил акцент на выявление и поддержку небольших, естественно складывающихся групп по интересам внутри коллектива. Зафиксирована практика игр в настольный теннис, объединяющая сотрудников разных бригад. Эту

стихийную активность поддержали: участников неформально объединили, помогли им организовать турнир по круговой системе, а таблицу с результатами разместили на информационном стенде. Такое простое внимание превратило разрозненных игроков в ядро сообщества, которое вскоре привлекло ещё 10-12 человек.

Отдельно выявили и поддержали группу работников старше 50 лет, которые хотели «поддерживать тонус», но стеснялись идти в общий зал. Для них в утренние или вечерние часы (в зависимости от графика) в тихом уголке общежития стали проводить занятия по адаптивной гимнастике с резиновыми эспандерами. В результате исчез психологический дискомфорт от занятий на виду у всех. Люди стали тренироваться в комфортном для себя кругу, а ответственность и инициатива по поддержанию активности частично перешли к самому коллективу, создав устойчивую основу для вовлечения.

Для преодоления психологического барьера рутины и формирования чувства общности внедрили большую «Карту активности» вахтового поселка, размещённую на самом видном месте. Каждое участие сотрудника или целой бригады в любой форме активности отмечалось на этой карте. Ключевой акцент делался не на соревнование («кто больше»), а на общую, почти игровую цель: «заполнить всю карту». Этот подход превращал разрозненные действия в коллективное достижение. Эффект оказался значительным: во-первых, поощрялась и делалась видимой любая, даже минимальная активность, что мотивировало начинающих. Во-вторых, люди наглядно видели вклад друг друга, что создавало позитивную атмосферу сопричастности общему делу, ломало ощущение изоляции и превращало поддержание физической формы в элемент корпоративной культуры и совместной игры.

К концу вахтового периода отметили следующие устойчивые изменения:

1. Количественный рост. Регулярная (не менее двух раз в неделю) вовлечённость в различные формы физической активности выросла в несколько раз по сравнению с исходным уровнем. Спортзал перестал пустовать, но главное - активность вышла за его стены.

2. Качественные сдвиги. В среде работников сформировались устойчивые микрогруппы, самостоятельно поддерживающие свои активности. В неформальном общении темы, связанные с самочувствием и простыми упражнениями, стали встречаться наравне с производственными.

3. Изменение восприятия. Физическая активность для многих перестала ассоциироваться исключительно со «спортом для молодых» и стала восприниматься как практический инструмент для улучшения качества жизни и труда на вахте.

Итогом работы стал чёткий вывод: на вахте спортивный инструктор должен в первую очередь выступать практикующим педагогом. Это означает: говорить с людьми не о нормативах, а о том, как упражнения снимут их конкретную боль после смены; дробить спорт на «микродозы», которые можно выполнить без усилий; работать не с толпой, а с малыми группами

товарищей, которым комфортно вместе; и наконец, создавать активность вокруг людей, встраивая её в их распорядок, а не надеясь на их самостоятельный приход в зал. Только так физическая культура становится не обязанностью, а частью жизни в суровых условиях.

Таким образом, эффективный спортивный инструктор в условиях изолированной вахты - это в первую очередь практикующий педагог-андрагог, чья задача - помочь взрослым, уставшим людям найти личные смыслы и удобные формы для заботы о себе через движение, преодолевая инерцию «замкнутого круга».

Библиографический список

1. Седова Т. А. Роль корпоративной физкультуры в профилактике профессиональных заболеваний и повышении работоспособности сотрудников // Образование и наука без границ: социально-гуманитарные науки. 2024. № 23. С. 294-298. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=75996777> (дата обращения: 25.02.2026).
2. Озанов С. С. Организация физкультурно-спортивной работы на предприятиях нефтяной и газовой промышленности // Актуальные проблемы и перспективы развития экономики и образования в современных условиях: сборник научных трудов XVII Международной студенческой научно-практической конференции. 2025. С. 410-413. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=82360720> (дата обращения: 25.02.2026).
3. Овчинникова Л. В. Создание здоровьеподдерживающих технологий на основе андрагогического подхода // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2013. № 11-2. С. 279-282. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21020625> (дата обращения: 25.02.2026).
4. Карпова И. А. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности на вахтовых предприятиях Сибири с использованием цифровых дистанционных технологий // Теория и практика физической культуры. 2021. № 11. С. 32-34 - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47176452> (дата обращения: 25.02.2026).
5. Тулегенов Ш. Т., Тулегенова Ж. А., Баймуханов Д. М., Елтай А. А. Интересы и потребности горняков золоторудного предприятия в сфере физической культуры и спорта // Теория и методика физической культуры. 2022. № 1(67). С. 84-90. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48210122> (дата обращения: 25.02.2026).