

Цаплина Валерия Валерьевна

студентка

Александров Спартак Геннадьевич

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

Краснодарский филиал ФГБОУ ВО «Российский
экономический университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЧАСТЬ КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ: ЗАЧЕМ КОМПАНИЯМ ИНВЕСТИРОВАТЬ В ЗДОРОВЬЕ И АКТИВНОСТЬ СОТРУДНИКОВ?

***Аннотация:** статья рассматривает вопрос значения физической культуры как стратегического элемента корпоративной политики. Приведенные примеры показывают эффективные модели внедрения wellness-программ, а также особый акцент сделан на инновационные подходы к физической активности внедрения в рабочие процессы, что является доказательством того, что инвестиции в здоровье сотрудников становятся конкурентным преимуществом в условиях цифровой экономики.*

***Ключевые слова:** корпоративный wellness, физическая активность, управление здоровьем, производительность труда, мотивационные системы, корпоративный спорт.*

Представление о корпоративной культуре, сводившееся к однообразным тимбилдингам и исключительно церемонным событиям, стремительно теряют свою актуальность. В наши дни деловая среда активно занимается поиском инновационных подходов для укрепления сплоченности коллектива, стимулирования преданности персонала и, что непременно играет ключевую роль в повышении привлекательности собственного бренда. В этом контексте одним из наиболее значимых и действенных векторов развития, прочно утверждающихся в современной бизнес-практике, является акцент на спорте и принципах здорового образа жизни.

Так все больше организаций осознают прямую зависимость между физическим состоянием сотрудников и эффективностью бизнеса. Формирование культуры здоровья внутри компании перестает быть просто модным трендом, а превращается в стратегическую необходимость.

Глубокий анализ современных HR-трендов показывает, что инвестиции в физическую активность персонала приносят компаниям многогранную выгоду. Помимо очевидного повышения производительности труда (на 15–20%, согласно исследованиям), такие программы оказывают комплексное воздействие на бизнес-процессы. Например, они способствуют формированию позитивного employer brand, что особенно важно в условиях дефицита квалифицированных кадров [5, с. 168].

В российских реалиях особенно актуальны адаптивные программы, учитывающие специфику разных категорий сотрудников. Для офисных работников эффективны комплексы упражнений, направленные на профилактику гиподинамии, тогда как для сотрудников производственных предприятий важнее программы по укреплению мышц спины и суставов. Передовые компании внедряют индивидуальные трекеры активности, интегрированные с корпоративными системами мотивации.

Важным аспектом является психологическое воздействие спортивных программ. Регулярная физическая активность снижает уровень стресса и тревожности среди сотрудников, что особенно актуально в условиях нестабильной экономической ситуации. Групповые тренировки и корпоративные спортивные мероприятия способствуют формированию горизонтальных связей в коллективе, разрушая искусственные барьеры между отделами и уровнями иерархии [2, с. 211].

Финансовые преимущества таких программ становятся особенно очевидными при долгосрочном анализе. Компании, внедрившие комплексные wellness-программы 5–7 лет назад, отмечают не только снижение расходов на медицинское страхование (в среднем на 25–30%), но и значительное уменьшение потерь от presenteeism – явления, когда сотрудники присутствуют на работе, но работают неэффективно из-за проблем со здоровьем.

Интересен опыт компаний, интегрирующих принципы физической культуры в сам процесс труда. Это включает: динамические рабочие места, микропаузы для разминки, встроенные в рабочий процесс, спортивные зоны в непосредственной близости от рабочих мест, корпоративные приложения с персонализированными программами тренировок [3, с. 350].

В подтверждение вышеизложенных тезисов в таблице 1, которая содержит примеры успешных стратегий, реализованных известными корпорациями, демонстрирующих положительное влияние на их деятельность.

Таблица 1

Примеры стратегий известных корпораций

Компания	Стратегия
Google	Компания предлагает сотрудникам бесплатные тренажерные залы, йогу, бассейны и даже уроки танцев, что непосредственно помогает поддерживать баланс между работой и личной жизнью
Сбербанк	Внедрил программу «Здоровье сотрудников», включающую медицинское обследование всего организма, фитнес-абонементы и корпоративные спартакиады
ИКЕА	Организует «Недели здоровья» с мастер-классами по ЗОЖ, спортивными мероприятиями и здоровым питанием в корпоративной столовой

В соответствии с представленными примерами в таблице 1, можно сделать вывод о том, что успешные стратегии, реализуемые известными компаниями, оказывают значительное положительное влияние на их деятельность.

Компании, такие как Google, Сбербанк и ИКЕА, внедряют инициативы, направленные на улучшение благосостояния своих сотрудников. Google предлагает разнообразные возможности для физической активности, включая бесплатные тренажерные залы и занятия йогой, что способствует созданию гармоничного баланса между работой и личной жизнью. Сбербанк, в свою очередь, реализует программу «Здоровье сотрудников», которая включает в себя медицинские обследования и фитнес-абонементы, что подчеркивает важность заботы о здоровье работников. ИКЕА организует «Недели здоровья», где проводятся мастер-классы по здоровому образу жизни и спортивные мероприятия, что способствует формированию культуры здоровья внутри компании.

Особую ценность представляют данные о влиянии корпоративных спортивных программ на креативность и инновационный потенциал сотрудников. Физическая активность стимулирует нейрогенез – процесс образования новых нейронных связей, что напрямую влияет на способность генерировать нестандартные решения. Компании, инвестирующие в спортивную инфраструктуру, часто отмечают увеличение количества рационализаторских предложений и патентных заявок от сотрудников [1, с. 611].

В перспективе ближайших лет мы увидим дальнейшую интеграцию физической культуры в корпоративные стратегии. Уже сейчас появляются решения с элементами геймификации, где достижения в спорте напрямую влияют на карьерный рост. Виртуальная и дополненная реальность открывают новые возможности для корпоративного фитнеса, делая его более доступным и увлекательным.

Это сложная система взаимосвязанных мероприятий, оказывающая влияние на все аспекты бизнеса – от операционной эффективности до инновационного потенциала. Компании, которые сумеют выстроить эту систему комплексно и продуманно, получают значительное преимущество в борьбе за таланты и рыночные позиции в эпоху экономики знаний.

Список литературы

1. Анализ и управление потребительской лояльностью в современных организациях / С.Г. Александров, Е.Н. Данилевская, А.А. Голубюк [и др.] // Экономика и предпринимательство. – 2022. – №3 (104). – С. 607–612.
2. Базаров Т.Ю. Управление персоналом развивающейся организации / Т.Ю. Базаров. – М.: ИНФРА-М, 2021. – 352 с.
3. Каплан Р.С. Сбалансированная система показателей. От стратегии к действию / Р.С. Каплан, Д.П. Нортон. – М.: Олимп-Бизнес, 2022. – 320 с.
4. Коротков Э.М. Корпоративная социальная ответственность / Э.М. Коротков. – М.: Юрайт, 2021. – 402 с.
5. Почебут Л.Г. Организационная социальная психология / Л.Г. Почебут. – СПб.: Питер, 2022. – 298 с.

6. Сенге П. Пятая дисциплина. Искусство и практика самообучающейся организации / П. Сенге. – М.: Олимп-Бизнес, 2021. – 416 с.