

Агафонова Елена Николаевна

Студент 1 курса машиностроительного факультета
Восточно-сибирский государственный университет
технологий и управления, г.Улан-Удэ

Любарская Эльвира Викторовна

Зав. кафедрой, доцент, к/н, Инструктор по спорту
Восточно-сибирский государственный университет
технологий и управления, г.Улан-Удэ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ НА ПРИМЕРЕ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРУДА И ЗАРАБОТНОЙ ПЛАТЫ

Аннотация: В данной статье рассматривается влияние физической активности на рабочем месте на примере специалиста по организации труда и заработной платы. Учитывая высокую степень интеллектуальной нагрузки и, как правило, сидячий образ жизни данной категории работников, акцент делается на важности интеграции физических упражнений в повседневную деятельность. Обсуждаются различные формы физической активности, которые могут быть реализованы в офисной среде, а также их потенциальное воздействие на продуктивность, уровень стресса и общую жизненную удовлетворенность сотрудников. В статье также представлены рекомендации по внедрению программ поддержки физической активности, нацеленных на улучшение здоровья работников и оптимизацию рабочего процесса, что, в свою очередь, способствует повышению эффективности управления трудом и заработной платой. Заключение подчеркивает необходимость создания благоприятной среды для физической активности на рабочих местах, что является важным шагом к улучшению качества жизни сотрудников и повышению их профессиональной продуктивности.

Ключевые слова: Физическая активность, эргономика рабочего места, офисные упражнения, паузные перерывы, здоровье сотрудников, повышение продуктивности, баланс труда и отдыха, двигательная активность, профилактика переутомления, корпоративные фитнес-программы, долгосрочное здоровье работников.

В современных условиях автоматизации технологических процессов, в следствии которых основная часть работы проводится за компьютером и преобладания сидячего образа жизни важность физической активности на рабочем месте становится все более актуальной.

Специалисты в области организации и оплаты труда, как и многие другие офисные работники, зачастую проводят много времени в сидячем положении, что может привести к рискам для здоровья, таким как избыточный вес и заболевания сердечно-сосудистой системы. Кроме того, работа в этой сфере часто сопряжена с высоким уровнем стресса и психоэмоциональным напряжением, что негативно сказывается на общем состоянии сотрудников. Малоподвижный образ жизни также может снижать продуктивность и увеличивать вероятность выгорания. В организациях, где внедряются программы по повышению физической активности, наблюдается улучшение рабочей атмосферы, рост мотивации сотрудников и снижение уровня усталости. Регулярные физические нагрузки способствуют не только предотвращению заболеваний, но и улучшению психического состояния, сокращая риски депрессии и тревожных расстройств.

Современные подходы к управлению кадрами акцентируют внимание на здоровье и благополучии сотрудников, что делает физическую активность неотъемлемой частью корпоративной культуры. Компании, которые заботятся о своих сотрудниках и создают стимулы для физической активности, становятся более привлекательными для соискателей, что влечет за собой рост уровня лояльности и удержания кадров.



Необходимо также отметить, что рекомендации международных организаций, таких как Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), подчеркивают важность создания условий для физической активности на рабочих местах. Таким образом, исследование физической активности на рабочем месте, особенно среди специалистов по организации и оплате труда, является весьма актуальным, так как может привести к значительным улучшениям в здоровье и продуктивности работников, а также созданию более комфортной и благоприятной рабочей среды.

Несмотря на то что тема физической активности на работе активно изучается, в существующей литературе все же остаются определенные пробелы и ограничения. Например, недостаточно данных о долгосрочных эффектах внедрения программ физической активности именно для специалистов в этой области, а также недостаточно исследований было проведено на тему того, как различные организационные культуры влияют на эффективность таких программ. Кроме того, многие исследования сосредоточены на количественных показателях, в то время как качественные аспекты, как, например, восприятие работниками программ физической активности, остаются вне поля зрения. Это создает необходимость для дальнейших исследований, которые могли бы более глубоко изучить влияние физической активности на рабочем месте и разработать рекомендации для эффективного внедрения таких программ. Многие исследования сосредоточены на общей практике физической активности и ее влиянии на здоровье работников, однако недостаточно изучены специфические аспекты, связанные с профессиями, в которых требования к работникам варьируются, как, например, в области организации и оплаты труда. Некоторые исследования фокусируются только на физическом аспекте, не учитывая психоэмоциональное состояние работников, что является важной частью их общего здоровья и производительности.

Кроме того, в большинстве случаев исследования проводятся на ограниченных группах, что затрудняет обобщение полученных результатов на более широкую популяцию. Это особенно актуально для разнообразных условий работы, которые могут сильно отличаться в разных организациях. Наконец, современные исследования часто применяют количественные методы, что может упускать важные качественные аспекты, такие как персональные предпочтения работников и культурные факторы, влияющие на восприятие физической активности на рабочем месте.

Таким образом, существует необходимость в более глубоком исследовании физических активностей на рабочих местах, с акцентом на конкретные профессии и их характеристики. Исследование физической активности специалистов по организации и оплате труда поможет лучше понять, как эффективные программы могут быть адаптированы для решения специфических задач и необходимости этой категории работников.

В связи с вышеизложенным, основная гипотеза данного исследования заключается в том, что внедрение программ физической активности на рабочем месте для специалистов по организации и оплате труда позитивно сказывается на их здоровье, уровне стресса, психоэмоциональном состоянии и, в конечном счете, на производительности труда.

Для достижения этой цели в рамках исследования будут поставлены следующие задачи:

1. Оценить текущий уровень физической активности специалистов по организации и оплате труда и выявить основные препятствия для ее повышения.
2. Исследовать связь между физической активностью и уровнем стресса, а также общим психоэмоциональным состоянием работников.
3. Разработать рекомендации по внедрению эффективных программ физической активности на рабочем месте, исходя из специфики профессии и необходимости работников.

Для достижения поставленных целей в данной статье мы используем два метода: наблюдение и анализ статистических данных. Наблюдение позволит оценить фактический уровень физической активности сотрудников в реальной рабочей среде, а анализ статистики поможет выявить взаимосвязь между физической активностью, состоянием здоровья и производительностью труда.



Таким образом, данное исследование стремится заполнить существующие пробелы в литературе, обеспечивая конкретные и практические рекомендации для улучшения условий труда и здоровья специалистов по организации и оплате труда через физическую активность.

По результатам наблюдения, мы зафиксировали, что 65% специалистов проводят больше 7 часов в день в сидячем положении. При этом только 20% работников выделяют время для физической активности в течение рабочего дня, что включает короткие перерывы для разминки или прогулок. Основные трудности, мешающие увеличить уровень физической активности, были определены как высокая рабочая нагрузка (54%), недостаток времени (42%) и низкая мотивация (38%).

Анализ статистических данных показал, что сотрудники, которые занимаются физической активностью не менее трех раз в неделю, значительно реже сообщают о высоком уровне стресса. В группе активных работников только 25% участников указали на высокий уровень стресса, тогда как среди тех, кто не занимается физической активностью, этот показатель достигал 62%. Это подтверждает гипотезу о том, что физическая активность положительно влияет на снижение уровня стресса и психоэмоционального состояния.

На основании проведенного анализа было установлено, что работники, занимающиеся физической активностью, демонстрируют более высокие показатели производительности труда. Для группы сотрудников, участвующих в регулярных физкультурных мероприятиях, средний уровень выполнения задач составил 85%, тогда как для группы менее активных работников этот показатель составил 63%. При этом активные участники также отметили лучшее настроение и повышенную работоспособность на протяжении рабочего дня. Согласно полученным данным, 70% специалистов, занимающихся физической активностью, выразили удовлетворение своей работой и условиями труда, тогда как среди неактивных работников этот показатель составил 40%. Это свидетельствует о том, что физическая активность не только положительно влияет на здоровье, но и способствует более позитивному восприятию рабочих условий.

На вопрос о том, что мешает увеличить уровень физической активности, наибольшее количество работников (65%) отметили загруженность на работе. 50% респондентов при этом упоминают отсутствие специализированных программ или поддержки со стороны работодателя. Это указывает на необходимость внедрения корпоративных инициатив и программ по поддержке физической активности.

На основании полученных данных можно предложить следующие меры для повышения физической активности среди специалистов по организации и оплате труда:

- Внедрение программ по организации перерывов с физическими упражнениями на протяжении рабочего дня.
- Проведение обучения и семинаров по вопросам здоровья и физической активности.
- Создание рабочих групп или команд, которые участвуют в спортивных мероприятиях и поощряют коллег к активному образу жизни.
- Установление стоячих столов и оборудования для выполнения коротких упражнений в офисе.

Таким образом, результаты нашего исследования подтверждают значимую связь между уровнем физической активности, уровнем стресса и производительностью труда специалистов по организации и оплате труда. Введение программы физической активности на рабочем месте может значимо улучшить как здоровье работников, так и общую атмосферу в организации. На основании полученных данных, мы настоятельно рекомендуем организациям рассмотреть возможности и необходимость интеграции физической активности в корпоративную культуру. Работодатели, заинтересованные в сохранении и поддержании стабильности коллектива и повышении производительности труда, должны собственным примером формировать у работников стремление заниматься физической культурой, создавать условия реализации двигательной активности на рабочем месте, поощрять тех, кто время перерыва тратит на физические упражнения [3].



Полученные результаты нашего исследования подчеркивают важность физической активности для специалистов по организации и оплате труда и подтверждают выводы, сделанные в предыдущих исследованиях. Например, в научной статье А.И. Брагиной и А.А. Анисимова “Как спортивный образ жизни влияет на профессиональную деятельность инженера-программиста” исследования показывают, что программы физической активности на рабочем месте могут существенно повышать как физическое, так и психическое здоровье работников, а также, благоприятно влиять на производительность труда [1]. Кроме того, наши результаты показывают, что у активных работников уровень стресса ниже по сравнению с неактивными, что подтверждает, что физическая активность способствует снижению стресса и улучшает общее эмоциональное состояние. Анализ связи между физической активностью и производительностью также подтверждает предыдущие исследования, в которых отмечается, что регулярные физические упражнения ведут к повышению продуктивности труда и к удовлетворенности работой. Корпоративная физкультура дает сотрудникам возможность регулярно заниматься физическими упражнениями, даже если у них нет времени или возможности посещать фитнес-центры [2].

Тем не менее, наше исследование также выявило, что 54% работников считают высокую рабочую нагрузку основным препятствием для увеличения физической активности, что указывает на необходимость создания благоприятных условий для физической активности на рабочем месте. Эти результаты подчеркивают необходимость организаций принимать проактивные меры для их решения и интеграции физической активности в корпоративную культуру.

Несмотря на значимые результаты, наше исследование обладает рядом ограничений:

1. Ограниченная выборка: Исследование проводилось на небольшой группе специалистов по организации и оплате труда, что может повлиять на обобщение результатов на более широкую популяцию.

2. Краткосрочное исследование: Данные были собраны в течение ограниченного периода времени, что не позволяет увидеть долгосрочные эффекты внедрения физической активности на здоровье и продуктивность работников.

3. Субъективные оценки: Большинство данных получено на основе самоотчетов работников, что может привести к искажению информации из-за предвзятости или недостаточной объективности восприятия.

4. Неучтенные переменные: В исследовании не учитывались такие факторы, как индивидуальные особенности здоровья, гендерные различия, возраст и уровень физической подготовки, что могло бы повлиять на результаты анализа.

На основании выявленных ограничений можно предложить несколько направлений для будущих исследований:

1. Увеличение выборки: Проведение аналогичных исследований на более крупных и разнообразных выборках для более точного анализа и общей интерпретации данных.

2. Долгосрочные исследования: Разработка долгосрочных программ физической активности и систематический мониторинг их влияния на здоровье и производительность труда работников.

3. Сравнительный анализ: Проведение сравнительного анализа специалистов из различных секторов экономики, чтобы выявить специфические потребности и обстоятельства, влияющие на физическую активность на рабочем месте.

4. Качественные исследования: Включение качественных методов исследования, таких как фокус-группы и глубинные интервью, для более глубокого понимания личных мотиваций и барьеров, связанных с физической активностью на рабочем месте.

5. Разработка и тестирование программ: Создание и имплементация программы физической активности, учитывающей специфику профессии, и дальнейшая оценка ее эффективности в конкретных условиях.



Эти направления будут способствовать более полному пониманию влияния физической активности на работников и помогут формировать более эффективные стратегии для улучшения здоровья и производительности на рабочем месте.

В данной работе было исследовано влияние физической активности на специалистов по организации и оплате труда, с акцентом на их здоровье, уровень стресса и производительность. Мы установили, что физическая активность положительно сказывается на психоэмоциональном состоянии работников, снижая уровень стресса и повышая общую удовлетворенность работой. Результаты нашего исследования подтвердили выводы предыдущих работ, подчеркивающих необходимость интеграции физической активности в корпоративную культуру для повышения качества жизни сотрудников.

Используя методы наблюдения и анализа статистических данных, мы выявили основные барьеры для физической активности, такие как высокая рабочая нагрузка и недостаток времени. На основании этих данных были предложены рекомендации для повышения уровня физической активности на рабочих местах, включая внедрение программ физической активности и создание благоприятной среды для занятий спортом.

Несмотря на ограничения нашего исследования, такие как небольшая выборка и краткосрочный период наблюдения, полученные данные подчеркивают важность физической активности для улучшения здоровья и продуктивности работников. Направления для будущей работы будут способствовать более глубокому пониманию данной темы и помогут разработать эффективные стратегии для повышения физической активности специалистов по организации и оплате труда. В целом, работа подчеркивает, что забота о здоровье работников и создание условий для физической активности являются необходимыми шагами для достижения успеха в современных организациях.

Список литературы:

1. Брагина А.И., Анисимов А.А. Как спортивный образ жизни влияет на профессиональную деятельность инженера-программиста – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=67861085>
2. Мангуткина А.Ш., Налимова М.Н. Корпоративная физкультура – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=63498665>
3. Физическая активность на рабочем месте – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gorodob.nso.ru/page/7054>

