

УДК 613.6

## **ВВЕДЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

**Проскурина Е. Ф.**

*старший преподаватель кафедры физвоспитания,*

*Южно-Российский институт управления - филиал Российской академии  
народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской  
Федерации,*

*Ростов-на-Дону, Россия*

**Джурова Е. В.**

*студент,*

*Южно-Российский институт управления - филиал Российской академии  
народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской  
Федерации,*

*Ростов-на-Дону, Россия*

**Серикова Д. Г.**

*студент,*

*Южно-Российский институт управления - филиал Российской академии  
народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской  
Федерации,*

*Ростов-на-Дону, Россия*

### **Аннотация**

Актуальность здорового образа жизни обусловлена усложнением общественной жизни, которое влечёт за собой изменение характера нагрузок на организм человека и увеличения их объема в зависимости от специфики деятельности, а также увеличение рисков, негативно отражающихся на состоянии здоровья человека.

В связи с этим поддержание здорового образа жизни – важнейшая задача любой организации, стремящейся к стабильному и эффективному функционированию.

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

ванию в определённой сфере деятельности. В настоящее время меры по поддержанию здорового образа жизни сотрудников находят отражение в корпоративных программах, являющихся частью корпоративной культуры многих частных организаций.

На наш взгляд, в связи с существующей тенденцией по внедрению корпоративных практик по поддержанию ЗОЖ, введение мер по поддержанию здорового образа жизни необходимо и на государственной гражданской службе, а также муниципальной службе.

При этом нами разработан и представлен возможный перечень мер, которые могут быть предприняты для поддержания ЗОЖ в органах государственного и муниципального управления.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, корпоративные практики по поддержке здорового образа жизни, офисные сотрудники, внедрение ЗОЖ в организацию.

## ***INTRODUCTION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN MODERN ORGANIZATIONS***

***Proskurina E.F.***

*Senior Lecturer, Department of Physical Education*

*South Russian Institute of Management - a branch of the Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation,*

*Rostov-on-Don, Russia*

***Dzhurova E.V.***

*student,*

*South Russian Institute of Management - a branch of the Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation,*

*Rostov-on-Don, Russia*

***Serikova D.G.***

*student,*

*South Russian Institute of Management - a branch of the Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation,*

*Rostov-on-Don, Russia*

### **Annotation**

The relevance of a healthy lifestyle is due to the complexity of public life, which entails a change in the nature of the loads on the human body and an increase in their volume depending on the specifics of the activity, as well as an increase in risks that adversely affect the human health.

In this regard, maintaining a healthy lifestyle is the most important task of any organization striving for stable and efficient functioning in a certain field of activity. Currently, measures to maintain a healthy lifestyle for employees are reflected in corporate programs that are part of the corporate culture of many private organizations.

In our opinion, in connection with the current trend towards the introduction of corporate practices to maintain healthy lifestyles, the introduction of measures to maintain a healthy lifestyle is also necessary in the state civil service, as well as the municipal service.

At the same time, we have developed and presented a possible list of measures that can be taken to maintain healthy lifestyles in state and municipal governments.

**Keywords:** healthy lifestyle, corporate practices to support a healthy lifestyle, office staff, the introduction of healthy lifestyle in the organization.

На первый взгляд работа в офисе – это наиболее комфортный и престижный труд. Но взглянув на распорядок дня офисного работника, можно обнаружить, что целый рабочий день сотрудник проводит перед экраном монитора в сидячем положении.

Что же касается непосредственно условий труда, то офисный сотрудник дышит пылью с многочисленных полок и стеллажей, на которых хранится документация. И, наконец, сотруднику приходится работать в условиях искусственного освещения, а в худшем случае, при недостаточном освещении, а также в маленьком и плохо - проветриваемом помещении.

Все вышеперечисленные факторы, так или иначе, оказывают негативное влияние на здоровье офисных работников, что в конечном итоге приводит к возникновению ряда заболеваний.

Так, офисные работники подвержены таким заболеваниям как остеохондроз, варикозное расширение вен, геморрой, синдром сухого глаза, хронический стресс, высокое артериальное давление, ожирение, а также заболеваниям органов ЖКТ.<sup>1</sup>

А, насколько нам известно, проблемы со здоровьем сотрудников снижают производительность труда и эффективность функционирования организации в целом.

Именно поэтому, с целью недопущения возникновения неудач в процессе функционирования той или иной организации и её провала в целом, руководство организации уделяет значительное внимание сохранению и приумножению здоровья своих сотрудников путём создания наиболее благоприятных условий труда и внедрения основ здорового образа жизни.

Что же такое здоровый образ жизни? Здоровый образ жизни – это совокупность поведенческих принципов, заключающихся в реализации регулярных действий, направленных на поддержание себя в тонусе и укрепление здоровья в целом.<sup>2</sup>

Как правило, здоровый образ жизни, прежде всего, включает в себя такие компоненты, как: физическая активность, правильное и сбалансированное пи-

---

<sup>1</sup> Топ-10 болезней офисных работников [Электронный ресурс] <https://myfamilydoctor.ru/top-10-boleznej-ofisnyx-rabotnikov/> (Дата обращения - 03.12.2019)

<sup>2</sup> Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9\\_%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7\\_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8) (Дата обращения – 03.12.2019)

тание, отказ от вредных привычек, соблюдение правил личной гигиены и соблюдение режима дня.<sup>3</sup>

Проанализировав данные компоненты, возникает вопрос, каким образом руководство той или иной организации обеспечит своим сотрудникам необходимые условия для поддержания здорового образа жизни?

В современных организациях многих стран осуществляется корпоративная практика по поддержанию здорового образа жизни. Данный вид корпоративной практики включает в себя систематизированный комплекс мер, который реализуется руководством компании с целью изменения образа жизни своих сотрудников в лучшую сторону. Так, руководство компании стремится к улучшению рациона питания своих сотрудников, увеличению их физической активности, к полному отказу от курения работников, а также вовлечению работников к участию в различных мероприятиях, способствующих укреплению здоровья.

Целями внедрения корпоративных практик по поддержанию здорового образа жизни в организациях являются:

1) Повышение авторитета фирмы, как среди сотрудников, так и среди партнеров, потребителей и конкурентов. Это достигается путём реализации принципов социальной ответственности и приводит к повышению мотивации среди действующих сотрудников, привлечению в организацию высококвалифицированных специалистов, заключению выгодных договоров с партнёрами, а также повышению эффективности организации в целом.

2) Минимизация издержек в организации. Взаимосвязь данной цели и практики по поддержанию здорового образа жизни сотрудников объясняется тем, что больной сотрудник обходится бизнесу намного дороже, чем экономия на условиях труда. А осуществление корпоративных практик по поддержанию здорового образа жизни, в свою очередь, согласно опыту многих стран, позво-

---

<sup>3</sup> Что такое компоненты ЗОЖ: его основные составляющие [Электронный ресурс] <https://doktora.guru/polezno-znat/komponenty-zozh.html> (Дата обращения - 03.12.2019)

ляет уменьшить заболеваемость сотрудников на 40-50%, сократить количество дней нетрудоспособности на 20%, а также повысить выявляемость хронических заболеваний на 10-15%.

В настоящее время осуществление мер по поддержанию здорового образа жизни сотрудников становится общемировым трендом. Например, в американских корпорациях с численностью более 1000 сотрудников реализация программ по управлению здоровьем персонала стало обязательным требованием для функционирования корпорации.

В России мода на оздоровление персонала организации также набирает обороты. Начиная с 2014 года, количество вакансий, предусматривающих дополнительные бонусы в виде корпоративного спорта и абонеента в фитнес - клубы, увеличилось в 4 раза. При этом необходимо отметить, что данный вид бонусов привлекает многих соискателей.<sup>4</sup>

В настоящее время функционирует достаточно большое количество организаций, внедривших принципы здорового образа жизни в корпоративную культуру.

Одной из довольно известных компаний, активно внедряющие элементы ЗОЖ, является «Тинькофф Банк». Данная организация располагает собственным фитнес - клубом, индивидуальные и групповые занятия в котором бесплатны для всех сотрудников.

В Mail.ru спорт также играет немаловажную роль. Это подтверждается наличием в данной компании фитнес-центра, фреш-бара и площадки для разнообразных игр, таких как футбол, волейбол. А в компаниях «М.Видео» и Sun In-bev в качестве бонусов сотрудникам предоставляются абонементы в фитнес зал.

Кроме предоставления абонементов на занятие спортом, ряд организаций устраивают спортивные корпоративы и спортивные командные мероприятия. Примером может служить компания Inventive Retail Group – сеть магазинов

---

<sup>4</sup> Здоровый образ жизни в компании [Электронный ресурс] <https://hr-portal.ru/blog/zdorovyiy-obraz-zhizni-v-kompanii> (Дата обращения - 06.12.2019)

re:Store, SonyCentre, Samsung, Nike, STREET BEAT, LEGO, UNOde50. Данная компания в один из летних периодов устроила массовый уличный корпоратив для трехсот человек. В рамках данного корпоратива были проведены тренировки по различным направлениям спорта и фитнес – тренировки.

В онлайн-гипермаркете «КотоФото» реализуется несколько мер по внедрению ЗОЖ. Так, на территории офиса расположены столы для настольного тенниса, а также висят мишени для игры в дартс. Благодаря этому, каждый из сотрудников «КотоФото» может размяться, расслабиться после выполнения сложной задачи, а также набраться сил для выполнения следующего поручения.

А руководство компании Parallels крайне необычно подошло к повышению здорового образа жизни сотрудников:

✓ Для сотрудников предоставляются здоровые перекусы в течение рабочего дня в виде свежих фруктов и овощей.

✓ В рамках организации проходят разнообразные спортивные соревнования: по футболу, волейболу, бадминтону и велоспорту.

✓ На территории компании оборудована велопарковка.

✓ Компенсируются расходы сотрудников на занятие спортом в каком – либо фитнес – клубе, удобном для них.

✓ Ежегодно в компании проходит комплексное медицинское обследование работников;

✓ На перерывах проводятся игры в пинг-понг.

✓ На территории офиса обустроена комната отдыха для сотрудников, в которой расположены теннисные столы, тренажеры, а также массажные кресла.<sup>5</sup>

Проанализировав ряд мер по поддержанию здорового образа жизни в организации, необходимо отметить, сотрудники таких организаций, чувствуя поддержку со стороны руководства организации, а также ощущая свою важ-

---

<sup>5</sup> Здоровый образ жизни в современном офисе [Электронный ресурс] <https://officemaps.ru/ofisnaia-zhizn/zdorovyi-obraz-zhizni-v-sovremennom-ofise> (Дата обращения - 20.12.2019)

ность, ценность и значимость для руководства, работают очень продуктивно и значительно повышают эффективность функционирования организации в целом.

По нашему мнению, комплекс мер по повышению здорового образа жизни должен предприниматься не только коммерческими организациями, но и государственными учреждениями. Это связано с тем, условия труда государственных и муниципальных служащих ничем не отличается от условий труда офисных работников.

Необходимо отметить, что на военной службе поддержание хорошей физической формы является обязательным требованием. В связи с этим, военнослужащим предоставляется определенное количество часов в неделю для занятий спортом, а состояние их здоровья, физическое развитие и психофизиологическая подготовленность находится под медицинским контролем.

Но, наш взгляд, введение мер по поддержанию здорового образа жизни, необходимо и на государственной гражданской службе и муниципальной службе.

Так, перечень возможных мер по поддержанию ЗОЖ в органах государственного и муниципального управления выглядит следующим образом:

- Проведение диспансеризации, вакцинации, обязательных и дополнительных медицинских осмотров.
- Создание информационно-мотивационных кампаний и наделение их полномочиями по проведению бесед с работниками о негативном влиянии курения, алкоголя, нездорового питания на их здоровье.
- Организация мероприятий по психологической разгрузке сотрудников.
- Организация сети столовых со здоровой едой.
- Строительство спортивных площадок, велодорожек и фитнес – клубов для сотрудников органов государственного и муниципального управления.



- Организация спортивных мероприятий и спортивных соревнований между различными органами государственного и муниципального управления.
- Поощрение сотрудников, ведущих здоровый образ жизни и иные меры.

Подводя итог вышесказанному, необходимо еще раз акцентировать внимание на том, что здоровый образ жизни является важным фактором, оказывающим влияние на разные стороны жизнедеятельности человека, в том числе и на трудовую деятельность.

В связи с этим корпоративные практики по поддержанию здорового образа жизни в современных компаниях являются частью их корпоративной культуры. Благодаря осуществлению мер по поддержанию здорового образа жизни сотрудников, возможно предупредить ряд различных профессиональных и иных заболеваний, а также устранить факторы риска, способные спровоцировать возникновение экономических и иных потерь.

Анализ опыта успешных современных компаний в части внедрения корпоративных практик по поддержанию здорового образа жизни подтверждает тот факт, что наличие спортивных команд, проведение спортивных мероприятий и обустройство комнат отдыха с настольным теннисом и другими играми положительно сказывается на состоянии сотрудников и организации в целом. Так, реализация корпоративных практик по поддержанию ЗОЖ способствует повышению корпоративного духа, снижению уровня заболеваемости, повышению работоспособности, и как результат, повышение эффективности функционирования организации в целом.

На наш взгляд, внедрение корпоративных практик по поддержанию здорового образа жизни необходимо и в органах государственного и муниципального управления. А перечисленный нами перечень мер по поддержанию здорового образа жизни государственных и муниципальных служащих является примерным и определяет возможные направления деятельности органов госу-

дарственного и муниципального управления в рамках создания программ по внедрению и поддержанию здорового образа жизни.

### Библиографический список

1. Топ-10 болезней офисных работников [Электронный ресурс]. Режим доступа — URL: <https://myfamilydoctor.ru/top-10-boleznej-ofisnyh-rabotnikov/> (Дата обращения - 03.12.2019)
2. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. Режим доступа — URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9\\_%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7\\_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8) (Дата обращения – 03.12.2019)
3. Что такое компоненты ЗОЖ: его основные составляющие [Электронный ресурс]. Режим доступа — URL: <https://doktora.guru/polezno-znat/komponenty-zozh.html> (Дата обращения - 03.12.2019)
4. Здоровый образ жизни в современном офисе. [Электронный ресурс]. Режим доступа — URL: <https://officemaps.ru/ofisnaia-zhizn/zdorovyi-obraz-zhizni-v-sovremennom-ofise> (Дата обращения 02.12.2019)
5. Здоровый образ жизни в компании. [Электронный ресурс]. Режим доступа — URL: <https://hr-portal.ru/blog/zdorovyiy-obraz-zhizni-v-kompanii> (Дата обращения 06.12.2019)

*Оригинальность 92%*