

Дата поступления рукописи в редакцию: 19.02.2026 г.
Дата принятия рукописи в печать: 10.03.2026 г.

DOI: 10.24412/2076-1503-2026-2-573-576

ГАРИФУЛЛИНА Анастасия Олеговна,
научный руководитель,
старший преподаватель кафедры
«Физического воспитания»
Казанский государственный
энергетический университет,
e-mail: k.a.o.02@mail.ru

ИМАНГУЛОВ Раис Шамильевич,
доцент кафедры «Физического воспитания»
УВО Университет управления «ТИСБИ» (Казань)
ФГБОУ ВО «Казанский государственный
архитектурно-строительный университет»,
e-mail: imangulovrais@gmail.com

ШАКИРОВА Радмила Вадимовна,
студент-бакалавр
Казанский государственный
энергетический университет,
e-mail: radmila.shakirova@list.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ: КАК ВНЕДРЕНИЕ АКТИВНЫХ ПЕРЕРЫВОВ И КОРПОРАТИВНЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ МОЖЕТ ПОВЫСИТЬ ПРОДУКТИВНОСТЬ СОТРУДНИКОВ

Аннотация. В статье рассматривается проблема сидячего образа жизни и хронического стресса в современной офисной среде. Обосновывается экономическая целесообразность внедрения элементов физической культуры в рабочий процесс. Анализируются два основных подхода: активные перерывы для быстрого восстановления работоспособности и корпоративные спортивные мероприятия для долгосрочного укрепления здоровья и командного духа. Приводятся практические рекомендации по успешной интеграции культуры здоровья в компании.

Ключевые слова: физическая культура, офис, рабочее место, активные перерывы, корпоративный спорт, продуктивность, сидячий образ жизни, здоровье сотрудников, командный дух, рабочая эффективность.

GARIFULLINA Anastasia Olegovna,
scientific supervisor,
senior lecturer department of physical education
Kazan state power engineering university

IMANGULOV Rais Shamilevich,
Associate Professor of the Department of Physical Education
Higher Education University of Management "TISBI" (Kazan)
Kazan State University of Architecture and Civil Engineering

SHAKIROVA Radmila Vadimovna,
Bachelor's student
Kazan State Power Engineering University

PHYSICAL CULTURE IN THE WORKPLACE: HOW THE INTRODUCTION OF ACTIVE BREAKS AND CORPORATE SPORTS EVENTS CAN INCREASE THE PRODUCTIVITY OF EMPLOYEES

Annotation. *The article discusses the problem of sedentary lifestyle and chronic stress in the modern office environment. The economic feasibility of introducing elements of physical culture into the work process is substantiated. Two main approaches are analyzed: active breaks for quick performance recovery and corporate sports events for long-term health and team spirit improvement. Practical recommendations for successful integration of health culture in the company are provided.*

Key words: *physical culture, office, workplace, active breaks, corporate sports, productivity, sedentary lifestyle, employee health.*

Введение

В условиях модернизации производства и растущего психоэмоционального напряжения стало очевидным, что физическая активность является важнейшим фактором поддержания психического и физического здоровья сотрудников [2].

Актуальность темы обусловлена повсеместным распространением офисной работы, которая все чаще сопряжена с малоподвижным образом жизни, ростом числа «болезней цивилизации» и хроническим стрессом. Эти факторы ведут к прямым экономическим потерям компаний из-за снижения продуктивности, увеличения числа больничных и текучести кадров. Степень научной разработанности проблемы освещена в трудах отечественных исследователей, изучавших медицинские аспекты гиподинамии, методы производственной физической культуры, влияние спорта на общественное здоровье, механизмы психологического стресса, а также влияние малоподвижности на психическое здоровье.

Цель статьи

Обосновать внедрение физической культуры на рабочем месте как стратегическую инвестицию в человеческий капитал, ведущую к повышению эффективности бизнеса.

Задачи

1. Проанализировать негативные последствия сидячего образа жизни для сотрудника и компании.
2. Охарактеризовать основные формы физической активности на рабочем месте (активные перерывы, корпоративный спорт) и их влияние на продуктивность.
3. Разработать практические рекомендации по успешному внедрению корпоративной культуры здоровья.

Методы исследования

В работе применялись методы теоретического анализа научной литературы и систематиза-

ции данных, а также метод сравнительного анализа эффективности различных форм физической активности в корпоративной среде.

Основные результаты и их обсуждение

1. Сидячий образ жизни и его последствия.

Длительное статичное положение за компьютером является независимым фактором риска развития заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и ухудшения кровообращения. Помимо физических проблем (боли в спине и шее, ухудшение осанки), это приводит к снижению концентрации, профессиональному выгоранию и, как следствие, к прямым экономическим потерям для компании.

Важно отметить, что малоподвижный образ жизни, ставший неотъемлемой частью современного общества, оказывает системное влияние на психическое здоровье, затрагивая физиологические, психологические и социальные аспекты [4].

2. Активные перерывы как тактический инструмент восстановления.

Активные перерывы представляют собой короткие (5-10 минут) регулярные сессии физических упражнений, направленные на компенсацию вреда от малоподвижности. В отличие от пассивного отдыха, они целенаправленно способствуют физическому и ментальному восстановлению. Примеры включают: упражнения для шеи, плечевого пояса и спины для снятия мышечных зажимов, гимнастику для глаз для профилактики цифрового перенапряжения, динамическую растяжку и дыхательные практики для перезагрузки нервной системы.

Исследования подтверждают, что даже кратковременная активность значительно снижает уровень мышечного утомления и психологического стресса. Сотрудники возвращаются к работе с повышенной концентрацией и ментальной ясностью, что снижает количество ошибок и повышает общую скорость и качество выполнения задач. Кроме того, активные перерывы служат действенной мерой профилактики психических нарушений,

связанных с гиподинамией, способствуя снижению нервного напряжения и улучшению эмоционального фона.

3. Корпоративный спорт как стратегический инструмент развития.

Корпоративные спортивные мероприятия формируют культуру здоровья и долгосрочную лояльность сотрудников. Формы могут быть разнообразны: от турниров по футболу и волейболу до корпоративных забегов, совместных абонементов в фитнес-центры или занятий йогой.

Влияние на продуктивность

Улучшение здоровья и снижение абсентеизма. Регулярная активность укрепляет здоровье, что напрямую сокращает пропуски работы по болезни. На системном уровне физическая активность нормализует работу гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси, которая играет ключевую роль в реакции на стресс [1].

Снижение стресса и профилактика выгорания. Спорт является одним из самых эффективных немедикаментозных способов борьбы со стрессом. Систематическая физическая активность, интегрированная в рабочую среду, выступает как мощный фактор защиты психического здоровья, противодействуя развитию тревоги и депрессии у сотрудников.

Укрепление командного духа. Совместные активности способствуют неформальному общению, разрушают барьеры между отделами и укрепляют чувство общности, что улучшает коммуникацию в рабочих процессах.

Рекомендации по внедрению физической культуры в офисе. Для успешной интеграции необходима поддержка топ-менеджмента: личный пример руководителей служит мощным мотиватором, учет мнения сотрудников: сбор пожеланий через анонимные опросы и обсуждения, поэтапное внедрение: начало с малых, но регулярных инициатив (еженедельная зарядка, квартальные мероприятия), создание инфраструктуры: обеспечение минимального пространства и инвентаря (коврики, гантели, мячи).

Заключение

Проведенный анализ позволяет сделать вывод, что внедрение физической культуры на рабочем месте является не просто элементом социального пакета, а продуманной бизнес-стратегией. Эта мера позволяет трансформировать заботу о сотрудниках в конкретные экономические результаты. Инвестируя в активные перерывы и корпоративный спорт, компания вкладывается в свой главный актив — человеческий капитал. Как показывают современные исследования, такие

инвестиции позволяют не только улучшить физическое состояние коллектива, но и создать устойчивую психологическую среду, минимизирующую риски психических перегрузок. В результате формируется коллектив из здоровых, мотивированных и сплоченных сотрудников, что в долгосрочной перспективе создает устойчивое конкурентное преимущество на рынке.

Активное внедрение физической активности в повседневную жизнь и реализацию профилактических программ является важным шагом на пути к повышению качества жизни населения и снижению бремени психических заболеваний в современном обществе [3].

Список литературы:

- [1]. Ермолаева, А. А. Влияние физических упражнений на психическое здоровье / А. А. Ермолаева, С. В. Абзалова // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: проблемы и перспективы развития : сборник научных статей 4-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 18 ноября 2025 года. — Курск: Курский государственный аграрный университет имени И.И. Иванова, Закрытое акционерное общество «Университетская книга», 2025. — С. 102-106.
- [2] Намаева, А. Л. Физическая культура и здоровый образ жизни как основа производственной активности / А. Л. Намаева, Р. А. Гильманшин // Задачи и перспективы развития физической культуры и спорта в Кузбассе : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Кемерово, 13 декабря 2024 года. — Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2025. — С. 228-232.
- [3] Савельева, Э. М. Физическая культура как инструмент профилактики психических заболеваний / Э. М. Савельева, А. Б. Хабибуллин // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 19–20 марта 2025 года. — Казань: Казанский государственный энергетический университет, 2025. — С. 238-242.
- [4] Тимофеева, А. Ю. Влияние малоподвижного образа жизни на психическое здоровье человека / А. Ю. Тимофеева // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы симпозиума в рамках XX (LII) Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Образование, наука, инновации: вклад молодых исследователей», Кемерово, 24 апреля 2025 года. — Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2025. — С. 242-245.

References:

[1] Ermolaeva, A. A. The impact of physical exercise on mental health / A. A. Ermolaeva, S. V. Abzalova // Physical culture, sport and health in modern society: problems and prospects of development : collection of scientific articles of the 4th All-Russian Scientific and Practical Conference, Kursk, November 18, 2025. – Kursk: Kursk State Agrarian University named after I.I. Ivanov, Closed Joint-Stock Company "University Book", 2025, pp. 102-106.

[2] Namaeva, A. L. Physical culture and a healthy lifestyle as the basis of industrial activity / A. L. Namaeva, R. A. Gilmanshin // Tasks and prospects for the development of physical culture and sports in Kuzbass: Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference, Kemerovo, December 13, 2024. Kemerovo: Kemerovo State University, 2025, pp. 228-232.

[3] Savelyeva, E. M. Physical culture as a tool for the prevention of mental illness / E. M. Savelyeva, A. B. Khabibullin // Physical culture, sport, tourism: science, education, information technology: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation, Kazan, March 19-20, 2025. Kazan: Kazan State Power Engineering University, 2025, pp. 238-242.

[4] Timofeeva, A. Y. The impact of a sedentary lifestyle on human mental health / A.Y. Timofeeva // Promising areas in the field of physical education, sports and tourism: Proceedings of the symposium within the framework of the XX (LII) International Scientific Conference of Students, Postgraduates and Young Scientists «Education, Science, innovation: contribution of young researchers», Kemerovo, April 24, 2025. Kemerovo: Kemerovo State University, 2025, pp. 242-245.





ЮРКОМПАНИ

www.law-books.ru

Юридическое издательство
«ЮРКОМПАНИ»

Издание учебников,
учебных и методических
пособий, монографий,
научных статей.

Профессионально.

В максимально
короткие сроки.

Размещаем
в РИНЦ, E-Library.