

REFERENCES

1. Rudman, D.L. (2000), *Sambo*, Terra–Sport.
2. Chumakov, E.M. (2021), *100 sambo lessons*, TVT Division, Moscow.

**Контактная информация:** nik99max15@gmail.com

*Статья поступила в редакцию 06.03.2023*

УДК 796.011

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЭЛЕМЕНТ КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ  
ОРГАНИЗАЦИИ**

*Петр Петрович Николаев*, кандидат педагогических наук, доцент, Самарский государственный экономический университет, Самара; *Александр Васильевич Левченко*, кандидат педагогических наук, доцент, Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара

**Аннотация**

В данной статье физическая культура представлена как один из элементов корпоративной культуры компании. Физическая культура сотрудников компаний рассматривается как одно из условий успешного ведения бизнеса. Рассмотрен главный ресурс человека и залог его успеха – здоровье, которое должно пропагандироваться в культуре компании и мотивироваться со стороны руководства. Показаны пути повышения лояльности сотрудников к собственной компании и степень повышения их вовлеченности в рабочий процесс посредством участия в корпоративных мероприятиях компании. Приводятся примеры внедрения физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в жизнедеятельность компании и в принципы ее функционирования. Выявлены причины появления стрессовых ситуаций человека, возникающие в процессе работы. Определены основные направления по организации физкультурно-спортивной деятельности компаний.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, корпоративная культура, мотивация сотрудников, спорт.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p326-329

**PHYSICAL CULTURE AS AN ELEMENT OF CORPORATE CULTURE OF  
ORGANIZATION**

*Petr Petrovich Nikolaev*, the candidate of pedagogical sciences, docent, Samara State University of Economics, Samara; *Alexander Vasilyevich Levchenko*, the candidate of pedagogical sciences, docent, Samara State University of Social Sciences and Education, Samara

**Abstract**

In this article, physical culture is presented as one of the elements of the company's corporate culture. The physical culture of company employees is considered as one of the conditions for successful business. The main resource of a person and the key to his success - health, which should be promoted in the culture of the company and motivated by management, are considered. The ways of increasing the loyalty of employees to their own company and the degree of increasing their involvement in the work process through participation in corporate events of the company are shown. Examples of the introduction of physical culture and health and sports activities in the life of the company and in the principles of its functioning are given. The reasons for the appearance of stressful situations of a person arising in the process of work are revealed. The main directions for the organization of physical culture and sports activities of companies are determined.

**Keywords:** physical culture, health, corporate culture, employee motivation, sports.

**ВВЕДЕНИЕ**

Корпоративная культура современной компании строится по определённым принципам, в числе которых выделяется цель, базовые ценности компании в целом и каждого

сотрудника в частности, стиль общения, модель поведения, история компании, организационная структура, механизмы контроля и миссия. Но особое внимание необходимо уделять такому фактору, как физическая активность коллектива. В погоне за работой и постоянными новшествами, люди порой забывают о своем физическом здоровье [3]. Как следствие – постоянные стрессовые ситуации, рассеянность, эмоциональное выгорание и многое другое. Известно, что эффективным средством борьбы со стрессом и повышения работоспособности являются занятия физическими упражнениями и спортом [1, 2, 5]. В этой связи одним из элементов корпоративной культуры должна выступать физическая культура как фактор повышения эффективности организации [4].

Цель исследования – определение места физической культуры в корпоративной культуре современной организации.

Авторами была рассмотрена физкультурно-спортивная деятельность крупных современных компаний России – «Яндекс», «Роснефть», «Газпром нефть», проанализированы проводимые ими корпоративные спортивные мероприятия и степень их влияния на деятельность компаний, оценен уровень мотивации сотрудников, который отражается на показателях эффективности компаний.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Современная практика показывает, как изменилось отношение людей к текущей жизни и времени. Люди стали в прямом смысле слова «жить на работе». Фокус внимания современного человека смещается в сторону самореализации и совершенствования себя как личности. Все более участились случаи депрессий и плохого самочувствия. В основе такого явления зачастую лежит стресс на работе.

Можно выделить следующие причины стрессовых ситуаций:

- слишком большая рабочая нагрузка (например, в результате оптимизации рабочего процесса);
- конфликт ролей (например, конфликт между лидером мнений и действующим руководителем, или в результате нарушения принципа единоначалия);
- неопределенность ролей (сотрудник не понимает до конца свое положение в компании);
- отсутствие интереса в работе (монотонность является причиной психического напряжения);
- переизбыток информации (постоянный поток информации способен вызывать психологические «взрывы»);
- высокая ответственность (с неполной возможностью контроля рабочего процесса);
- неблагоприятные гигиенические факторы (степень освещения, шумовая изоляция, степень кондиционирования воздуха и пр.).

Руководители ведущих компаний справедливо считают, что лучший отдых – это смена деятельности. Так, в каждом офисе компании «Яндекс» оборудован тренажерный зал, установлены беговые дорожки и настольный теннис. Все это позволяет сотрудникам активно отдыхать, не отходя далеко от своих рабочих мест. Режим работы удобен также для всех, так как в компании он составляет 24 часа в сутки. Исходя из этого, смена деятельности благоприятно сказывается на микроклимате коллектива и человека в частности, что приводит к существенным показателям «Яндекса» на рынке. Сервисами и мобильными приложениями компании пользуются 90,4% аудитории интернета с населением от 100 тысяч человек. Поисковая доля компании составляет 56,4%.

Компания «Роснефть» на протяжении многих лет ведет активную работу по развитию спорта и пропаганде здорового образа жизни среди сотрудников компании. Представители компании участвуют в спортивных мероприятиях, демонстрируют свои достижения, что способствует развитию спортивного движения в компании, позволяет

существенно увеличить значимость каждого сотрудника для компании и дает возможность почувствовать причастность к масштабной деятельности. В 2019 году продолжилась реализация программы «Живите дольше», которая популяризирует здоровый образ жизни, а также вовлекает сотрудников разных возрастов в регулярные занятия физической культурой и спортом.

Rosneft Triathlon Team насчитывает порядка 250 сотрудников из 20 предприятий компании. Летом 2019 года команда «Роснефти» показала отличные результаты на международных соревнованиях по триатлону в Калининграде, девять членов команды завоевали призовые места. Также компания проводит зимние и летние Спартакиады по следующим спортивным дисциплинам: лыжные гонки среди мужчин на 10 км и женщин на 5 км, смешанная лыжная эстафета, забеги на коньках на 500 м; мини-футбол, волейбол, баскетбол, теннис, силовое двоеборье. Более 25 тысяч сотрудников ежегодно принимают в них активное участие.

Еще одним значимым событием для «Роснефти» стало участие сотрудников компании в Московском марафоне, в котором соревновались 200 сотрудников компании. Из 50 корпоративных команд эстафетные команды компании «Роснефть» заняли три первых места.

Корпоративную спортивную систему «Газпром нефти» условно разделяют на два больших направления. Первое составляют оздоровительные и тренировочные занятия, которые организуются для сотрудников в Корпоративном центре. Проводятся бесплатные занятия игровыми видами спорта, которые посещают более 30% сотрудников. Предоставляется возможность также посещать бассейн и групповые оздоровительные секции, которые повышают мотивацию сотрудников и предотвращают стрессовые ситуации. Компанией предоставляется программа «Фитнес», которая предполагает индивидуальные соглашения с ведущими сетевыми фитнес-центрами (скидка составляет 35–40% от стоимости абонемента). Второе направление – корпоративные спортивные мероприятия, календарь которых довольно обширен. Ключевая цель – это максимальное сплочение коллектива и командообразование за счет многоуровневой системы проведения корпоративных мероприятий. На них съезжаются сотрудники со всех регионов.

При занятиях спортом задействуются все органы и системы организма человека, включая интеллект и психику. Спорт помогает концентрироваться и брать на себя ответственность, что очень помогает в бизнесе. Потеря самоконтроля вследствие усталости и «выгорания» приводит к неверным решениям и финансовым потерям. Занятия физическими упражнениями и спортом помогают в принятии решений и приводят к достойным результатам в работе.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, современные компании уделяют большое внимание состоянию здоровья своих сотрудников не только с точки зрения предоставления социального пакета, качественных медицинских услуг, но и с точки зрения организации высокого уровня двигательной активности и активного досуга. Сотрудники компаний имеют возможность заниматься различными видами физических упражнений и спорта, участвовать в спортивных мероприятиях и соревнованиях различного уровня.

Основными направлениями деятельности компаний по стимулированию сотрудников к занятиям физическими упражнениями и спортом являются:

- 1) организация и проведение соревнований по различным видам спорта и подготовка к ним, включающая тренировочные занятия и выездные сборы;
- 2) создание условий для занятий физическими упражнениями в виде материально-технической базы для различных видов занятий или предоставление льготных абонементов для занятий в ведущих фитнес-центрах;
- 3) проведение спортивно-массовых корпоративных мероприятий, направленных на командообразование и активный досуг.

Весь этот комплекс мероприятий способствует уменьшению уровня стресса и повышению работоспособности сотрудников, что положительно сказывается на показателях и рейтингах компаний и эффективности работы компании в целом.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Влияние физических упражнений на работоспособность студентов / Л.А. Иванова, Д.Н. Азаров, Н.В. Гурова, О.А. Казакова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3 (205). – С. 173–178.
2. Иванова Л.А. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов / Л.А. Иванова, Н.Д. Лигостаева, О.А. Казакова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210). – С. 117–122.
3. Николаева И.В. Современные представления о культуре здоровья / И.В. Николаева, С.В. Левченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 10 (188). – С. 254–258.
4. Николаева И.В. Ценностный потенциал физической культуры и спорта как основа формирования физической культуры личности / И.В. Николаева // Актуальные аспекты развития современной науки: сборник научных статей II Международной научной конференции. – Самара, 2021. – С. 406–410.
5. Шутова Т.Н. Физкультурно-оздоровительные технологии в укреплении состояния здоровья студентов и сотрудников вуза / Т.Н. Шутова, Л.Б. Андриющенко, С.Ю. Витько // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 5. – С. 261–267.

#### REFERENCES

1. Ivanova, L.A., Azarov, D.N., Gurova, N.V. and Kazakova O.A. (2022), “The influence of physical exercises on the performance of students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (205), pp. 173–178.
2. Ivanova, L.A., Ligostaeva, N.D. and Kazakova, O.A. (2022), “The efficiency of students and the influence of various factors on it”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (210), pp. 117–122.
3. Nikolaeva, I.V. and Levchenko, S.V. (2020), “Modern ideas about the culture of health”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (188), pp. 254–258.
4. Nikolaeva, I.V. (2021), “Value potential of physical culture and sports as the basis for the formation of personal physical culture”, *Actual aspects of the development of modern science: a collection of scientific articles of the II International Scientific Conference*, Samara, pp. 406–410.
5. Shutova, T.N., Andryushchenko, L.B. and Vitko, S.Yu. (2016), “Physical culture and health technologies in strengthening the health status of students and university staff”, *Modern problems of science and education*, No. 5, pp. 261–267.

**Контактная информация:** niv2017@bk.ru

*Статья поступила в редакцию 19.02.2023*

**УДК 796.011**

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРАКТИК ЙОГИ В УКРЕПЛЕНИИ МЕНТАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

**Ирина Валерьевна Николаева**, кандидат педагогических наук, доцент, Самарский государственный экономический университет, Самара; **Сергей Анатольевич Жмуров**, кандидат педагогических наук, Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, Самара; **Оксана Борисовна Парамонова**, старший преподаватель, Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара; **Мария Валериевна Писцова**, педагог-психолог, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №58 имени Героя Советского Союза Б.Г. Якушева», Самара

#### **Аннотация**

Для современной жизни характерными признаками являются низкая двигательная активность как взрослого населения, так и молодежи, а также подверженность многим неблагоприятным