

Эргономика оздоравливающих рабочих мест в корпоративной культуре

Движение, по словам Плутарха, кладовая жизни. Однако, блага технического прогресса снижают уровень двигательной активности современного человека, с 96% до 1% [1]. Данное явление отражается на продуктивности систем организма. По данным Федеральной службы государственной статистики (ФСГС РФ) заболеваемость населения по категориям, связанных с заболеваниями эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ, болезнями кровообращения – ежегодно увеличивается (рис. 1).

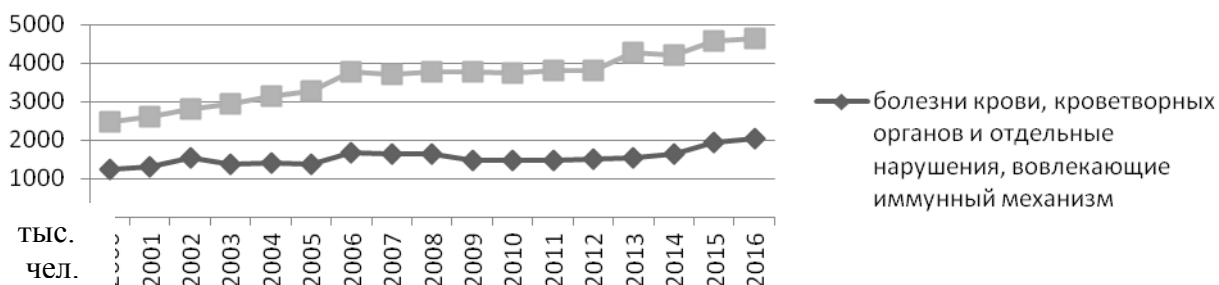


Рис. 1 – Данные ФСГС РФ динамика заболеваемости граждан по годам

При этом глобальный план действий Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по профилактике неинфекционных заболеваний на 2013-2020 гг. предполагает сокращение преждевременной смертности от группы сердечно-сосудистых, онкологических, хронических, респираторных заболеваний и диабета на 25%, прекращение роста числа случаев диабета и ожирения, относительное сокращение на 10% распространенности недостаточности двигательной активности [2, с. 5]. Очевидно, соотношение ожидаемых показателей не соответствует фактическим в РФ. Динамика роста заболеваемости демонстрирует ежегодный рост.

Рост заболеваемости по заданным группам обусловлен следующими основными факторами:

- 1) Нарушения режима дня, стресс;
- 2) Малоподвижный образ жизни (гиподинамия);
- 3) Вредные привычки;
- 4) Качество питания;
- 5) Ухудшение экологической обстановки;

Эти факторы напрямую влияют на здоровье работника, как следствие на производительность труда. При рассмотрении численности населения и его состава по половозрастной структуре РФ (рис. 2) можно отметить большее количество работающих в возрасте от 30 лет. Обмен веществ у человека после 30 лет начинает претерпевать изменения, он постепенно замедляется. При планировании организации рабочих мест важно учитывать это явление, особенно для такой категории персонала как офисные сотрудники.

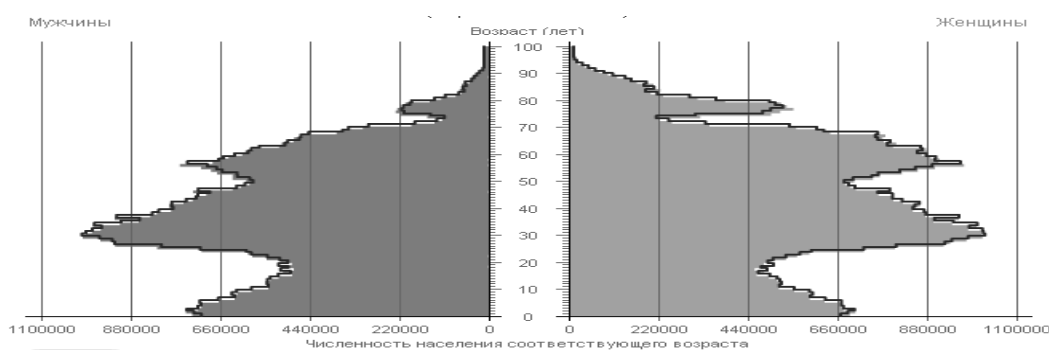


Рис. 2 – Половозрастная структура населения 2017 в сравнении с 2018 г.

Наиболее влиятельным фактором ухудшения здоровья для офисных сотрудников является фактор гиподинамии. Низкий уровень двигательной активности (ДА) – это риск развития язвенного атеросклероза, коронарной и сердечной недостаточности [3]. В пути на работу люди часто находятся в малоподвижном состоянии, в течение выполнения трудовых обязанностей уровень ДА также минимален.

Работодателю важно находить решения для поддержания оптимальной двигательной активности сотрудников. Например, предложить альтернативу

поездкам работников на общественном транспорте пешие, велосипедные прогулки до рабочего места и обратно. Обеспечение доступности похода сотрудников в тренажёрные залы, создание отдельного помещения для физических упражнений. Офисы крупных отечественных компаний, например, «Яндекс», «Лаборатория Касперского» - оборудованы спортивными зонами для работников [4], например, в формате зон для медитации и йоги, кикер, тренажерный зал и др. В мировой практике широкое применение начинает приобретать не только здоровьесберегающая мебель, учитывающая индивидуальные анатомические особенности, но и концепция оздоравливающей мебели, например, офисный стул-тренажер. В этом эксперты отмечают положительные стороны: работники быстрее включаются в работу, укрепляются корпоративные связи, повышается производительность труда.

На рис. 3 представлен график работоспособности человека в течение рабочего дня [5]

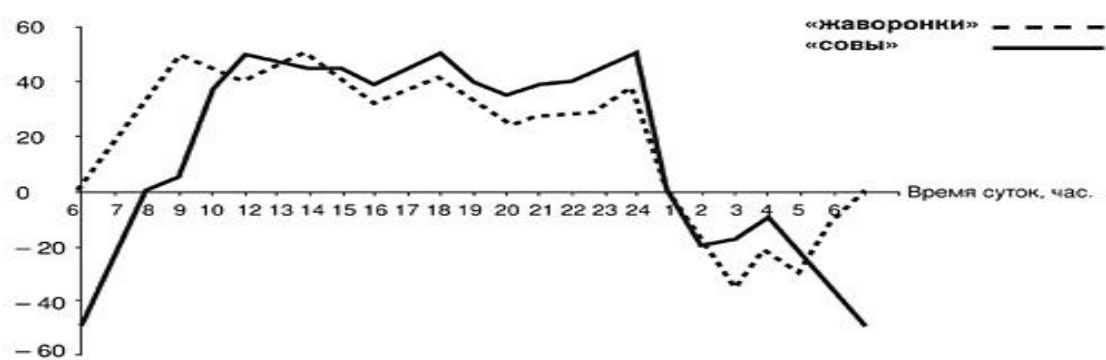


Рис. 3 – График работоспособности человека в течение рабочего дня

Из его данных следует, что пик активности на рабочем месте приходится на 14.00 ч. после его достижения следует его снижение. Влияние на снижение динамики производительности труда влияет совокупность факторов: оптимальное сочетание режима труда и отдыха, индивидуальные психофизиологические особенности организма, а также эргономика рабочего пространства. Результаты исследования «ЮЕМ» подтверждают, что люди, занимающиеся упражнениями в течение 2,5 часов [6] в неделю, менее часто уходят на больничный по болезни. Исследователи также отмечают

положительный эффект физических упражнений на работе в виде роста производительности труда на 15%. Кроме того, по оценке эксперта Гарвардской медицинской школы профессора I-Min Lee [7], выявлена меньшая частота проявления агрессивности, снизился уровень напряжённости во взаимоотношениях сотрудников.

Автором статьи проведён социологический опрос среди студентов ФГАОУ ВО «РГППУ» г. Екатеринбург, в нём приняли участие более 30 респондентов. Целью его проведения является частоты выполнения профилактических упражнений.

Участникам предложено ответить на вопрос, как часто они выполняют физические упражнения в течение рабочего дня. Результаты демонстрируют, что только 27% респондентов регулярно выполняет упражнения, а 77% – группа риска, из неё 23% – группа повышенного риска, члены которой не выполняют упражнений (рис. 4).

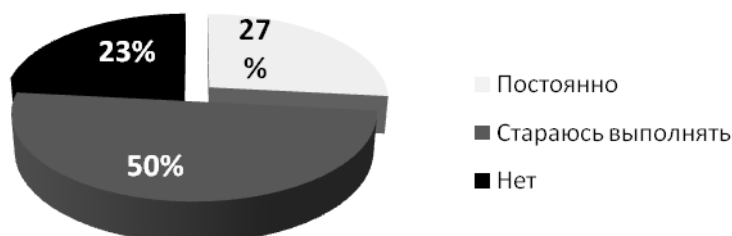


Рис. 4 – Результаты социологического опроса

Решением выявленной проблемы является продолжение включения программ физической культуры в учебные планы студентов. Создание оздоравливающих рабочих пространств, а именно организация специализированных помещений в учебных корпусах, позволяющих заниматься физическими упражнениями вне учебного времени по доступной цене для обучающихся.

Список литературы

1. Длительные космические полеты (с А.Д. Егоровым) // Космическая биология и медицина: совместное российско-американское издание в 5 т. /под

общ. ред. О. Г. Газенко [и др.]. Москва: Наука, 1997. С. 368–447.

2. Глобальный план действий по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними Всемирной организации здравоохранения [Electronic resource]. URL: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/94384/5/9789244506233_rus.pdf (дата обращения: 11.12.2017).

3. Альфонсов В.В., Альфонсова Е.В. Влияние гиподинамии на свертываемость крови, фибринолиз и сосудисто-тромбоцитный гемостаз [Electronic resource]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-gipodinamii-na-svertyvanie-krovi-fibrinoliz-i-sosudisto-trombotsitarnyy-gemostaz> (дата обращения: 11.12.2017).

4. Зыкова С. Спорт в офисе: зачем и как [Electronic resource]. URL: <https://rb.ru/news/sport-v-ofise/> (дата обращения: 11.12.2017).

5. [Electronic resource]. URL: http://hrhelpme.ru/stati-i-praktika/poleznye-stati/organizatsiya-truda/organizatsiya-truda_28.html (дата обращения: 11.12.2017).

6. Schwarz T. Employee Self-rated Productivity and Objective Organizational Production Levels: Effects of Worksite Health Interventions Involving Reduced Work Hours and Physical Exercise [Electronic resource]. URL: https://journals.lww.com/joem/Abstract/2011/08000/Employee_Self_rated_Productivity_and_Objective.3.aspx (дата обращения: 11.12.2017).

7. Stenson J. Exercise-may-make-you-better-worker [Electronic resource]. URL: <http://www.nbcnews.com/id/8160459/ns/health-fitness/t/exercise-may-make-you-better-worker/#.WpBG0p-g8xZ> (дата обращения: 11.12.2017).

Чернов А.М., Стяжкин О.А.

Челябинский государственный университет
г. Челябинск

Стретчинг в физическом воспитании студентов

Современный человек значительно отошел от природы, которая заставляла нас двигаться. Сейчас большую часть своего времени человек проводит в сидячем положении: в офисе, в университете и т.д. При малоподвижном образе жизни возможны: метаболический синдром, заболевания сердца и сосудов, заболевания суставов и позвоночника, венозная недостаточность. Сидячий образ жизни снижает работоспособность, жизнеустойчивость организма и ведет к его преждевременному износу и одряхлению. Физическая активность – важнейший элемент жизнедеятельности человека. Мышечная масса у людей занимает 45 % общей массы тела. Мышцы нуждаются в работе – иначе они дряхлеют.