



ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ НАУКОВОЇ ДУМКИ В МЕНЕДЖМЕНТІ, ГАЛУЗЯХ СПОРТУ, ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я

*Тези доповідей
III Міжнародної студентської наукової конференції
(26-27 вересня 2024 року, м. Львів)*

*За загальною редакцією
Наталії ПАВЛЕНЧИК*

Львів -2024

УДК 331.101.6:796.012.3

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ПЕРСОНАЛУ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ ПРОДУКТИВНОСТІ ПРАЦІ

Анастасія КАЛЕНСЬКА

студентка

Науковий керівник – **Христина БАРАНІВСЬКА**

викладач

Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського (Україна)

У світі активно просувається думка про те, що рухова активність є невід'ємною та обов'язковою частиною людського життя. Значення рухової активності є надзвичайно великим, адже під час руху активізуються всі системи організму людини, які працюючи, підтримують оптимальний стан здоров'я. Та сучасний спосіб життя і великий обсяг робіт розумового характеру створюють інші умови. Звичайно, сучасні технології значно полегшили людське життя, але так само зменшили рухову активність людей фактично до мінімуму.

За даними опитування дорослого населення (1874 роки) в Україні у 2018 році щодо рівня його рухової активності з'ясовано, що лише 33% населення регулярно займаються руховою активністю. Звичайно, у 2024 році цей показник є набагато меншим, зважаючи на такі чинники, як збільшення автоматизації праці, повномасштабне вторгнення, несвідомість суспільства та інші.

Якщо говорити про сфери економіки та бізнесу з сферою спорту, то можна чітко визначити їхній зв'язок. Доведено, що працівники, які сидять по вісім годин за робочим столом, мають на 15% менш ефективну роботу, ніж ті, хто займається спортом до або під час робочого дня. Це пов'язано з тим, що навіть найлегша активність покращує кровообіг в організмі й насичує кров киснем, позитивно впливає на концентрацію уваги, знижує рівень стресу, поліпшує пам'ять. Так само рухова активність допомагає тримати м'язи в тонусі, що дає змогу уникнути проблем із поставою та болями в спині.

Позитивний ефект від упровадження рухової активності для працівників підприємств проявляється у багатьох аспектах (рис. 1).



Рис.1. Ефект від упровадження рухової активності серед працівників [1]

Компанії, які зацікавлені в продуктивності своїх працівників і результативності їхньої праці, мають подбати про те, щоб працівники були залучені до занять руховою активністю впродовж робочого дня. Ті компанії, які вже впровадили таку практику, мають на 15 % більшу ефективність виконання роботи та їхні працівники мають на 27 % більшу відвідуваність порівняно з конкурентами.

Для впровадження занять руховою активністю компанії потрібні:

1. Певні матеріальні ресурси, такі як приміщення, обладнання.
2. Кадрові ресурси для безпосереднього проведення занять, тобто тренери.
3. Фінансові ресурси для того, щоб це все оплатити.

Візьмемо для прикладу невелику компанію, яка має 60 працівників. Ділимо їх на три групи по 20 людей. За приміщення беремо кімнату відпочинку, в яку потрібно закупити 21 гімнастичний килимок та 21 еластину резинку. Також запрошуємо тренера з фітнесу й плануємо тренування для

кожної групи по 30 хвилин на день. Приблизний бюджет таких заходів наведено у табл.1.

Таблиця 1

Бюджет фітнес-заходів для підприємства зі штатом 60 осіб.*

Ресурс	Кількість	Сума витрат
Гімнастичний килим	21 шт	7350 грн
Еластична резинка	21 шт	3150 грн
Тренер	Пів року занять по 1,5 год, 5 днів на тиждень	60000 грн
<i>Загальна сума</i>		<i>70500</i>

*враховуючи середні ціни на обладнання, середню ціну на абонемент занять та не враховуючи витрат на комунальні послуги, адже кімната для відпочинку завжди задіяна впродовж робочого дня.

Тепер порахуємо можливий прибуток завдяки збільшенню продуктивності. Ураховуємо, що звичайний прибуток нашої компанії за пів року становив 800 тис. грн. Якщо врахувати середнє зростання ефективності роботи на 15 % і витрати на впровадження рухової активності (з умовою зміни обладнання кожні пів року), то отримуємо збільшення доходу на 6,18 %.

Отже, впровадження рухової активності у сферу економіки та бізнесу позитивно впливає на продуктивність і результативність виконуваної роботи працівників, яка в подальшому дає кращий результат для кожного підприємства, а головне – збільшує його дохід.

Список використаних джерел:

1. Study Reveals Impactful Exercise And Work Productivity Statistics for Employees. URL: <https://gitnux.org/exercise-and-work-productivity-statistics/> (дата звернення: 07.09.2024).

2. Ткачук С. Рухова активність чоловічого і жіночого населення в сучасному суспільстві. *Журнал фізичного виховання і спорту*. 2019. С. 6–8.

3. Митчик О. П. Аналіз сучасного стану фізичного виховання дорослого населення України. *Молодіжний науковий вісник. Фізичне виховання і спорт*. 2007. С. 27–30.

4. Митчик О. П. Аналіз сучасного стану фізичного виховання дорослого населення України : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 03.10.2007. Луцьк. 2007. 28 с.

5. Павленчик Н. Мотиваційні критерії як елемент ефективного управління персоналом // Сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності : зб. тез міжнар. наук.-практ. конф. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. – С. 346-348