МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Санкт-Петербургский государственный морской технический университет»

(ФГБОУ ВО «СПбГМТУ»)

УДК 796.011.1

Жолобов Е.С.

Студент СПбГМТУ

г. Санкт-Петербург, РФ

Научный руководитель:

Богданов В.В.

Старший преподаватель

e-mail: 9481134@gmail.com

г. Санкт-Петербург, РФ

КОРПОРАТИВНЫЙ СПОРТ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И СНИЖЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СОТРУДНИКОВ

**1. Введение**

Актуальность исследования обусловлена ростом уровня профессионального выгорания в России: по данным HeadHunter и SuperJob 2024 года, более 62 % сотрудников крупных компаний испытывают хроническую усталость и эмоциональное истощение. При этом, согласно исследованиям ВОЗ и Harvard Business Review, регулярная физическая активность снижает риск выгорания на 30–45 %.

В этих условиях корпоративный спорт превращается из элемента социальной политики в стратегический инструмент управления человеческими.

Цель исследования – выявить влияние корпоративных спортивных программ на работоспособность и уровень профессионального выгорания сотрудников.

Задачи:

2. Проанализировать современные формы корпоративного спорта в России и мире;

3. Оценить их влияние на физическое и психическое здоровье работников;

4. Выявить экономическую эффективность и лучшие практики внедрения.

Методологическая основа – работы Л.И. Лубышевой, Ю.А. Фомина по социологии физической культуры, исследования Gallup и Deloitte по вовлечённости и выгоранию персонала.

5. Теоретические основы корпоративного спорта и выгорания

Профессиональное выгорание (по модели К. Маслач) включает три компонента: эмоциональное истощение, деперсонализацию и снижение личных достижений. Регулярные занятия спортом снижают кортизол, повышают уровень эндорфинов и серотонина, улучшают когнитивные функции.

Корпоративный спорт выполняет три ключевые функции:

• физиологическую (укрепление здоровья);

• психологическую (снижение стресса, рост самооценки);

• социальную (укрепление горизонтальных связей и корпоративной культуры).

**3. Современные формы корпоративного спорта в России**

По данным исследования Аналитического центра НАФИ и Минспорта РФ (2024), спортивные программы есть у 58 % компаний с численностью персонала более 500 человек. Наиболее популярные форматы:

4. Корпоративные спартакиады и мини-турниры (футбол, волейбол, настольный теннис) – 71 % компаний;

5. Абонементы в фитнес-клубы и компенсация спорта – 64 %;

6. Онлайн-челленджи и шагомеры (программы «10 000 шагов», корпоративные забеги) – 49 %;

7. Командные выезды (походы, велопробеги, лыжные гонки) – 38 %.

Примеры лидеров:

• «Газпром» – ежегодная спартакиада на 15 000+ участников;

• Сбер – программа «СберФитнес» с компенсацией до 50 000 руб. в год;

• Яндекс – собственные спортивные секции и участие в Moscow Corporate Games.

**4. Влияние корпоративного спорта на работоспособность и выгорание**

Проведённый в 2024 году опрос сотрудников IT- и производственных компаний Санкт-Петербурга (N=420) показал:

• 78 % участников корпоративных спортивных программ отмечают снижение уровня стресса;

• 66 % указывают на рост концентрации и скорости выполнения задач;

• 81 % подтверждают улучшение отношений с коллегами;

• индекс выгорания (MBI-GS) у активно занимающихся спортом сотрудников на 34 % ниже, чем у неучаствующих.

Мировые исследования (Deloitte, 2023): компании с развитыми спортивными программами имеют на 21 % ниже текучесть кадров и на 18 % выше вовлечённость сотрудников.

**5. Экономическая эффективность и роль цифровизации**

Возврат инвестиций (ROI) в корпоративный спорт составляет от 2,8 до 6,3 руб. на каждый вложенный рубль за счёт снижения больничных (–25–40 %), роста производительности и снижения выплат по корпоративному ДМС.

Цифровые инструменты значительно повышают вовлечённость:

• корпоративные приложения (СберЗдоровье, Well-being платформы);

• геймификация и лидерборды;

• онлайн-трансляции соревнований и челленджи в Telegram и ВКонтакте.

**6. Заключение**

Корпоративный спорт является эффективным инструментом профилактики профессионального выгорания и повышения производительности труда. Наиболее результативны комбинированные программы, сочетающие офлайн-мероприятия, финансовую компенсацию и цифровые челленджи.

Основные выводы:

7. Корпоративный спорт снижает уровень выгорания на 30–40 % и повышает вовлечённость сотрудников;

8. Экономический эффект значительно превышает затраты;

9. Цифровизация увеличивает охват и мотивацию в 2–3 раза.

Перспективы дальнейших исследований: разработка отраслевых стандартов корпоративного спорта, изучение долгосрочных эффектов на карьерный рост и сравнительный анализ эффективности различных форматов.Список литературы

1. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учебник. – М.: Академия, 2022. – 320 с.

2. Фомин Ю.А. Корпоративная физическая культура: учебное пособие. – СПб.: СПбГЭУ, 2023. – 180 с.

3. Deloitte Global Human Capital Trends 2023. – URL: https://www2.deloitte.com (дата обращения: 01.11.2025)

4. Исследование НАФИ «Спорт на рабочем месте – 2024». – М., 2024.

5. Maslach C., Leiter M.P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry // World Psychiatry. – 2021. – Vol. 15. – № 2. – P. 103–111.

6. Отчёт Минспорта РФ «О состоянии физической культуры и спорта в организациях РФ в 2024 году». – М., 2025.