

**А.Д. Еськова**, 2 курс

Научный руководитель – **Н.В. Мартынова**, преподаватель  
**ОБПОУ «Курский автотехнический колледж»**

Здоровый образ жизни - это определенная концепция жизнедеятельности отдельно взятого человека, целью которой является сохранение и улучшение здоровья организма при помощи правильного питания, хорошей физической активности и стабильного морального настроения. Понятие ЗОЖ подразумевает под собой отказ человека от всех имеющихся у него вредных привычек, принятие решения больше времени уделять здоровью своего организма и выработке оптимального режима его функционирования [1, с.128].

Здоровый образ жизни важен для специалистов в сфере логистики, так как профессия часто сопряжена с высокой нагрузкой, стрессом и сидячим образом жизни, что может негативно сказываться на здоровье и производительности.

Логист - это специалист, ответственный за планирование, координацию и контроль эффективного перемещения и хранения товаров, материалов и информации от места производства к конечному потребителю с целью удовлетворения потребностей клиентов. Логисты работают над оптимизацией цепочки поставок, сокращением затрат и повышением производительности, а также обеспечением надежности и своевременности поставок [2, с. 21].

Некоторые преимущества здорового образа жизни для логистов:

1. Развитие выносливости, силы, гибкости и координации движений.

Это необходимо для выполнения различных задач в сфере логистики, в том числе работы с тяжёлыми грузами и проведения физических операций.

Выносливость для логистов – это способность к длительному выполнению работы без заметного снижения её эффективности. Сила – способность логиста совершать действия с определёнными мышечными напряжениями. Сила тесно связана с выносливостью и быстротой. Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности в суставах, растяжимости мышц и связок. Координация движений – овладение простыми двигательными навыками в условиях физически более тяжёлых нагрузок.

Существует взаимосвязь и взаимозависимость в уровнях развития выносливости, силы, гибкости и координации движений. Недостаточное или чрезмерное развитие какого-либо одного из них мешает проявлению в нужный момент другого качества или тормозит дальнейший его прогресс.

2. Снижение уровня стресса.

Физическая активность улучшает настроение, способствует концентрации внимания и принятию взвешенных решений в логистической деятельности [3, с.36].

Для снижения уровня стресса можно использовать следующие методы:

- Техники релаксации. Регулярная практика помогает снизить физическое и эмоциональное напряжение.
- Физическая активность. Регулярные упражнения снижают уровень гормонов стресса, улучшают настроение, повышают энергию и работоспособность, улучшают качество сна.
- Здоровый образ жизни. Правильное питание, достаточный сон и отказ от вредных привычек помогают организму лучше справляться со стрессом.
- Тайм-менеджмент. Эффективное управление временем позволяет снизить стресс от перегрузок. Нужно расставлять приоритеты, разбивать крупные задачи на подзадачи, делегировать, где возможно, учиться говорить «нет», выделять время на отдых.
- Социальная поддержка. Общение с близкими людьми и поиск поддержки - важный ресурс в борьбе со стрессом.
- Осознанность. Практика осознанности помогает снизить тревожность, улучшить эмоциональную регуляцию и повысить стрессоустойчивость.
- Планирование отдыха. Регулярно нужно уделять время для отдыха и развлечений.
- Позитивное мышление. Нужно учиться смотреть на ситуации с позитивной стороны и видеть в них возможности для личного роста и развития.

Важно помнить, что не существует универсального метода борьбы со стрессом. То, что помогает одному человеку, может не подойти другому. Рекомендуется экспериментировать с разными техниками, комбинировать методы, адаптировать подходы под свои потребности.

При высоком уровне стресса также рекомендуется обратиться за профессиональной помощью к психологу или психотерапевту.

3. Формирование командного духа. Физические тренировки и игры, проводимые в командном формате, способствуют развитию навыков работы в коллективе, обмена информацией и эффективному взаимодействию [4, с.214].

Для специалистов в области логистики могут быть разработаны специальные программы физической подготовки, адаптированные к работе за компьютером и в условиях складского хозяйства [2, с.270].

Формирование командного духа - это длительный и многогранный процесс, который требует участия каждого сотрудника. Командный дух включает в себя чувство единства, коллективной ответственности и взаимной поддержки.

Несколько способов формирования командного духа:

- Организация командных занятий. Общие мероприятия, такие как совместные обеды, выездные тренинги или спортивные соревнования, помогают сотрудникам лучше узнать друг друга и получить возможность провести время вместе за пределами рабочей среды.
- Задействование всех сотрудников. Важно, чтобы каждый мог проявить свои навыки и таланты.
- Выпуск информационного бюллетеня. Он освещает новые проекты, достижения и другие новости, чтобы все сотрудники чувствовали себя вовлечёнными в работу компании.
- Создание общей цели и видения. Важно, чтобы у команды была общая цель, к которой все стремятся. Регулярное обсуждение целей и прогресса помогает поддерживать мотивацию и чувство единства.
- Признание и поощрение достижений. Награды увеличивают мотивацию и создают атмосферу поддержки.
- Создание командных традиций. Это могут быть корпоративные традиции и ритуалы, которые помогут каждому члену коллектива чувствовать себя частью команды.
- Использование технологий для командного взаимодействия. Можно создать онлайн-платформу для обмена информацией, общения и командной работы над проектами.

Каждая команда уникальна и подходы к развитию командного духа могут варьироваться в зависимости от специфики работы и культуры компании.

Но, пожалуй, главное достижение любой компании - это создание атмосферы, где спорт и ЗОЖ стали частью повседневной жизни. Каждый шаг - будь то участие в турнире или в простом вебинаре - это вклад в общую цель: быть здоровыми и полными сил [5, с.35].

Исследования показывают, что участие в спортивных командах развивает навыки сотрудничества, стратегического мышления и коммуникации, которые затем применяются и в рабочих процессах.

Благодаря спортивным активностям, коллеги в логистической сфере начинают лучше понимать сильные стороны друг друга и эффективнее работать в команде. Эти навыки особенно важны, когда кросс-функциональное взаимодействие играет ключевую роль.

Благодаря планомерной работе и ЗОЖ-программам в логистических компаниях удастся снизить абсентеизм (отсутствие сотрудника на рабочем месте по больничному листу или неоплачиваемому отпуску) и повысить индекс лояльности сотрудников [3, с.29].

Главное помнить, что победы начинаются там, где есть поддержка и вера в команду и свою компанию.

### **Список использованных источников**

1. Абдурашитова Ш. А. Пропаганда здорового образа жизни – одно из главных направлений гигиенического обучения и воспитания населения / Молодой ученый. – 2017. - №7. – С. 128-131.
2. Конотопский, В. Ю. Логистика: учебное пособие для вузов / В. Ю. Конотопский. – 4-е изд., испр. И доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 143 с.
3. Лицинын Ю.П. «Образ жизни и здоровья населения» - М.: 1982. – 68с.
4. Мурзандеева Ф. Г. «Здоровый образ жизни - залог здоровья» - Уфа: 1987. - 280 с.
5. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни. - М.: Сфера, 2003. – С. 41.
6. Мельников, В. П. Логистика: учебник для СПО / В. П. Мельников, А. Г. Схиртладзе, А. К. Антонюк; под общ. ред. В. П. Мельникова. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 287 с
7. <https://begemot.ai/projects/593189-integraciia-fiziceskoi-kultury-v-professiui-logista>