

## ГИМНАСТИКА В ОФИСЕ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО–СОСУДИСТОЙ ПАТОЛОГИИ СЛУЖАЩИХ

*Я.И. Миткевич, 5 курс*

*Научный руководитель – Л.Л. Шебеко, к.м.н., доцент*

*Полесский государственный университет*

**Актуальность.** На сегодняшний день психосоматические заболевания занимают лидирующие позиции среди причин инвалидности и смертности. Понятие «стресс на рабочем месте» неразрывно связано с деятельностью современного служащего. Одними из основных факторов, лежащих в основе формирования психосоматической патологии, являются неотреагированные и неиспользованные для осуществления активных действий эмоции, приводящие к длительному эмоциональному перенапряжению, на фоне сопутствующего ограничения двигательной активности, обусловленного особенностями образа жизни, привычками и профессиональной деятельностью. [1, с. 34]. Проведенные нами ранее исследования на группе служащих показали, что у исследуемых четко прослеживается наличие таких управляемых факторов риска сердечно–сосудистой патологии, как курение, избыточная масса тела и психоэмоциональное напряжение, которые нередко сочетаются с малоподвижным образом жизни сотрудников. [2, с. 113] С целью первичной профилактики сердечно–сосудистой патологии у группы исследуемых на следующем этапе работы нами была разработана и введена в распорядок дня служащих офисная гимнастика с использованием музыкального сопровождения.

**Цель.** Внедрить в течение рабочего дня исследуемых специально разработанную гимнастику для офиса и оценить ее влияние на некоторые показатели гемодинамики и уровень психоэмоционального напряжения у служащих.

**Материал и методы исследования.** Нами были обследованы 2 группы служащих: сотрудники бухгалтерии и библиотеки Полесского государственного университета. Группу №1 (сотрудники бухгалтерии ПолесГУ) составили женщины в количестве 25 человек, средний возраст – 37,7 лет (24 – 60 полных лет), группа №2 (сотрудники библиотеки ПолесГУ) была представлена 16 исследуемыми, средний возраст которых составил 35,8 лет (24–52 полных лет). В каждой группе были измерены уровень психоэмоционального напряжения на рабочем месте при помощи шкалы психологического стресса PSM–25 и показатели гемодинамики (артериальное давление и пульс) до за-

нятий предложенной нами гимнастикой и спустя 6 месяцев, а также проведено анкетирование, позволяющее оценить количество занимающихся и частоту использования гимнастики.

**Результаты исследования.** Результаты исследования представлены в таблице.

Таблица – Показатели гемодинамики и психологического стресса у исследуемых групп служащих

	До занятий офисной гимнастикой					
	Шкала психологического стресса (в %)			Показатели гемодинамики		
	<99 балов	100–125 балов	>125 балов	САД мм рт.ст.	ДАД мм рт. ст.	ЧСС уд. в 1 мин
1 группа	40	60	0	124,2	75,5	67,9
2 группа	40	60	0	120,2	75,3	69
	Через 6 месяцев занятий офисной гимнастикой					
	Шкала психологического стресса (в баллах)			Показатели гемодинамики		
	< 99 балов	100–125 балов	>125 балов	САД мм рт.ст.	ДАД мм рт. ст.	ЧСС уд. в 1 мин
1 группа	50	50	0	120	71,7	68
2 группа	42	58	0	119,4	75,6	69

Стоит отметить тот факт, что количество занимающихся и частота занятий по предложенной методике в данных группах значительно отличались. Так анализ проведенной анкеты показал, что в группе №1 (сотрудники бухгалтерии ПолесГУ) удельный вес занимающихся на протяжении 6 месяцев 2–3 раза в месяц составил 12,5%, и 87,5% соответственно не занимались. В группе №2 (сотрудники библиотеки ПолесГУ) ежедневно выполняли предложенный комплекс упражнений 28, 6%; 2–3 раза в неделю 42,9% и 2–3 раза в месяц 28,5%. Важным является отметить, что многие занимающиеся гимнастикой по разработанной нами методике отмечали уменьшение головных болей, субъективное улучшение зрения. Некоторые респонденты отметили исчезновение болей в шейном, грудном и поясничном отделах позвоночника.

**Выводы.** Таким образом, включение комплекса офисной гимнастики в течение рабочего дня благоприятно влияет на основные показатели гемодинамики служащих и уровень их психоэмоционального напряжения. Расширение двигательной активности служащих разными способами, в том числе и помощью гимнастики для офиса, может служить одним из направлений борьбы с различными факторами риска и средством первичной профилактики сердечно–сосудистой патологии.

#### Список использованных источников

1. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье. / И.И. Брехман. – М.,1990. – 282с.
2. Миткевич, Я.И. Анализ факторов риска сердечно–сосудистой патологии и оценка влияния музыки на вегетативную регуляцию. / Я.И. Миткевич. // Вестник Смоленской медицинской академии 2011 специальный выпуск. – Смоленск, 2011. – С.113