

СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ МЕНЕДЖЕРОВ 25–50 ЛЕТ

В.Г. Тыцкая, В.И. Крылова

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия
vgt50@mail.ru

Для условий современной жизни характерен рост стрессовых ситуаций, повышение требований к психическим функциям и адаптационным возможностям человека, поэтому изучаются особенности действия различных нагрузок на систему кровообращения и нервную систему [1; с. 215–218], [4; с. 23–25]

Значительно меньшее число работ посвящено изучению воздействия на организм локальной динамической работы [2; с.85–76], а также влиянию статических локальных усилий мышц на кровообращение и состояние нервной системы.

Результаты некоторых исследований свидетельствуют о различиях в изменениях кровообращения при статической и динамической работе. Так, при динамической работе преобладает рост частоты сердечных сокращений (ЧСС), а при статической – артериального давления (АД) [3; с.173–177].

Для распространенной в настоящее время профессии менеджеров характерны как нервно-психическое напряжение, так и локальная мышечная деятельность, например работа мышц кисти по заполнению юридических документов, договоров, составление планов работ, отчетов, выполняемая на компьютере.

В литературе имеется немного сведений об изменениях психофизиологических функций менеджеров в процессе их профессиональной деятельности. Поэтому, мы поставили своей задачей изучение особенностей психофизиологических функций у менеджеров до и после применения оздоровительных технологий после рабочего дня. Оздоровительные технологии включали применение эргономичного кресла (ЭК), разработанного Тыцкой В.Г. (свидетельство на полезную модель № 29641, МПК 7 А47 В 39/00, 39/10, 39/12. опубл. ИБ № 15 27.05.2003) и ЛФК с элементами гимнастики А.Н. Стрельниковой

Цель исследования: Анализ динамики психофизиологических показателей менеджеров до и после применения оздоровительных технологий на протяжении полугода после окончания рабочего дня.

Задачи исследования: Выявить особенности процессов регуляции сердечно-сосудистой деятельности у менеджеров, выявить динамику нейродинамических показателей у менеджеров в течение полугода при применения оздоровительных технологий.

Материалы и методы исследований: Исследования проводили на менеджерах по продажам в возрасте 25–40 лет (15 человек, из них 9 мужчин и 6 женщин).

Для оценки психофункционального состояния испытуемых использовали: изменения ЧСС пальпаторным методом и АД методом Короткова, а также теппинг-тест и самодиагностики САН. Теппинг-тест выполнялся при помощи компьютерной приставки, испытуемые с максимальной скоростью производили движения указательным пальцем по клавиатуре в течение шести 5-секундных отрезков. Учитывалось количество движений за каждые 5 секунд. Измерения производили после окончания трудовой смены в 19–20ч до применения оздоровительных технологий и через полгода после прохождения оздоровительного курса.

Результаты и их обсуждение

Анализ изменения ЧСС у менеджеров после прохождения оздоровительного курса показал снижение ЧСС (до применения оздоровительного курса – $76,5 \pm 1,0$, и $72,8 \pm 0,9$ (уд./мин.) ($p < 0,05$) после его применения. Рассматривая эти результаты, делаем вывод: имеет место достоверное снижение ЧСС после применения оздоровительных мероприятий.

Судя по результатам изменения систолического артериального давления (САД), имеет место тенденция к снижению САД, в среднем, на 3–6 мм рт. ст. к концу оздоровительного курса. В тоже время, показатели диастолического (ДАД) и пульсового артериального давления (ПАД) практически не изменились.

Результаты изменения теппинг-теста в течение оздоровительного курса показали, что у испытуемых женщин имеются недостоверные различия количества движений в секунду ($38,3 \pm 5,1$) до применения курса оздоровительных мероприятий и после ($43,3 \pm 6,1$) ($p < 0,05$), т.е. повышение количества точек во всех 5-секундных отрезках. Аналогично, рассматривая данные по испытуемым мужчинам, видим, что показатели изменения теппинг-теста не различаются достоверно до ($32,7 \pm 4,8$) и после оздоровительных мероприятий рабочей смены ($42,8 \pm 6,4$) ($p < 0,05$). По результатам теппинг-теста, свидетельствующим о количестве движений, совершаемых в максимальном темпе, мы можем судить о небольшом повышении работоспособности испытуемых в конце оздоровительного курса при недостоверных различиях как у мужчин, так и у женщин, с исходными показателями. Таким образом, испытуемые находятся в работоспособном состоянии к окончанию рабочей смены, что подтверждается даже небольшим повышением подвижности у них нервных процессов и снижением ЧСС.

Судя по результатам самодиагностики САН в течение рабочей смены имеет место тенденция улучшения показателя «самочувствия», у мужчин на 0,2 усл.ед. и женщин 0,3 усл.ед., хотя имеется уменьшение показателя «активности» у мужчин и женщин на 0,1 усл.ед., показатели «настроения» как у мужчин, так и у женщин остались на прежнем уровне.

Выводы

У менеджеров 25–40 лет к концу полугодичного эксперимента применения оздоровительного курса, включающего применение эргономичного кресла (ЭК), разработанного Тыцкой В.Г. (свидетельство на полезную модель № 29641, МПК 7 А47 В 39/00, 39/10, 39/12. опубл. ИБ № 15 27.05.2003) и ЛФК с элементами гимнастики А.Н. Стрельниковой, отмечается снижение показателей ЧСС с $76,5 \pm 1,0$, до $72,8 \pm 0,9$ (уд./мин.), что является достоверным ($p < 0,05$). Кроме того, имеется тенденция снижения САД, а показатели ДАД и ПАД остались без изменений.

По результатам теппинг-теста в течение проведенного эксперимента по оздоровлению мы получили следующие результаты: у испытуемых женщин имеются недостоверные различия количества движений в секунду после рабочей смены ($38,3 \pm 5,1$) до применения курса оздоровительных мероприятий и после ($43,3 \pm 6,1$), то есть небольшое повышение количества точек во всех 5-секундных отрезках. Аналогично, рассматривая данные по испытуемым мужчинам, видим, что показатели изменения теппинг-теста не различаются достоверно до ($32,7 \pm 4,8$) и после оздоровительных мероприятий рабочей смены ($42,8 \pm 6,4$), хотя имеется тенденция к небольшому повышению.

Анализируя результаты самодиагностики САН в течение проведенных оздоровительных мероприятий, видим, что имеет место тенденция улучшения показателя «самочувствия», у мужчин на 0,2 усл.ед. и женщин 0,3 усл.ед., хотя есть уменьшение показателя «активности» у мужчин и женщин на 0,1 усл.ед., показатели «настроения» как у мужчин, так и у женщин остались на прежнем уровне.

Обычно в конце рабочего дня менеджеры по продажам испытывают психоэмоциональное напряжение, проявляющееся в ухудшении самочувствия (раздражительность, головная боль, утомление зрения), применение предложенного нами оздоровительного комплекса, позволило снизить эти проявления утомляемости, характерные для современных менеджеров.

Литература

1. Алферова, Т.В. Утомление и восстановление при локальной работе мышц / Т. В. Алферова. – М.: Физиология человека, 2001.

2. Донская, Л.В. Локальные мышечные нагрузки как проблема физиологии труда / Л.В. Донская. – М.: Медицина, 2003. – Т.10. – № 1. – С. 85–106.
3. Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, М. Г.Пшенникова. – М.,:Медицина, 2002. – 256 с.
4. Тыцкая, В.Г. Тесты по самопознанию (изучение свойств нервной системы):учебное пособие / В.Г. Тыцкая. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2008. – 30 с.