



Література:

1. Креצעвич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 370 с.
2. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених. За заг. ред. Л.В. Ясько, В.В. Білецької. Т. II. К.: НАУ, 2016. 64 с.
3. General theory of health and healthcare: a collective monograph. edited by prof. Yu. D. Boychuk. Kharkiv: Publisher Rozhko S. G., 2017. 488 p.

**ЗНАЧИМІСТЬ КОРПОРАТИВНИХ ПРОГРАМ ПІДТРИМКИ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД ОФІСНИХ СПІВРОБІТНИКІВ**

Сергій ПТЕНКО, Ольга КОЖАНОВА

Київський університет імені Бориса Грінченка (м. Київ, Україна)

Вступ. В даний час невід'ємною частиною соціально орієнтованої політики багатьох зарубіжних компаній є впровадження ефективних методів поширення інформації про здоровий спосіб життя і його користь в боротьбі з основними факторами ризику хронічних неінфекційних захворювань, а також використання в своєму арсеналі інноваційних інструментів безпосереднього впливу на свідомість індивіда через пряму колективу і трудового оточення.

Проблема організації на робочому місці умов, що сприяють підтримці здоров'я співробітників, характеризується високим ступенем наукової опрацьованості в зарубіжній літературі. Їй присвячені роботи таких зарубіжних авторів, як Breslow L., Fielding J., Nettman A.A., Wilbur C.S., Robert Loo, Aldana S.G. Всі вони підкреслюють користь корпоративних програм підтримки здорового способу життя, численні вигоди всіх зацікавлених сторін. Лише з недавніх пір представники українського бізнесу почали проявляти інтерес в цьому напрямку. Це обумовлено специфікою праці сучасних офісних співробітників, які ведуть малорухливий спосіб життя. Це, в свою чергу, призводить до погіршення загального стану здоров'я, депресії, «синдром емоційного вигорання» багатьох співробітників [4, 8]. Відповідно виникає ситуація, при якій роботодавець несе витрати у вигляді зниклої продуктивності або повної непрацездатності персоналу. У вітчизняній літературі дана проблематика представлена в малому ступені. Вона знаходить своє відображення в роботах небагатьох авторів, серед них слід відмітити роботи М.В. Дутчак, В.К. Бальсевича, В. А. Запорожанова, В.П. Коновалової, які присвячені як теоретичним аспектам, так і містять практичні рекомендації щодо організації профілактики здоров'я і популяризації здорового способу життя [1, 5].

У зв'язку з цим очевидним є те, що сьогодні наша система охорони здоров'я потребує впровадження інноваційних рішень в області організації і практичного здійснення профілактики, для офісних співробітників компаній зокрема. Необхідно більш активно використовувати наукові і практичні досягнення як вітчизняного, так і світового досвіду в питаннях поширення інформації про здоровий спосіб життя, його популяризації в масах. В ході цієї роботи планується провести аналіз результатів досліджень та сформульованих в ході них загальних рекомендацій компаніям, присвячених проблемі організації умов для підтримки роботодавцями здоров'я своїх співробітників, а також провести анкетування серед офісних співробітників. Буде проведена оцінка стану здоров'я 40 працівників першого зрілого віку українського центрального офісу компанії «Philips» м. Києва, основні поведінкові звички і поширення серед офісних співробітників факторів ризику хронічних захворювань, а також інтерес до ряду заходів, пропонованих до включення в програму.



Мета дослідження – проаналізувати стан здоров'я працівників першого зрілого віку, їх основних поведінкових звичок щодо підтримки здорового способу життя в компаніях офісного типу.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, анкетування, антропометрія, каліперометрія, медико-біологічні методи дослідження, методи математико-статистичної обробки отриманих даних.

Результати дослідження та їх обговорення.

Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури показав, що підходи до організації ефективної підтримки здорового способу життя на робочому місці відрізняються в залежності від умов праці співробітників, що в свою чергу вимагає індивідуального підходу для кожної окремої компанії. До основних ризиків експерти міжнародної організації відносять чинники, якими в більшості своїй пояснюються випадки смерті від хронічних неінфекційних захворювань у всіх вікових і статевих групах: нездоровий раціон харчування, недостатнє фізичне навантаження, споживання тютюну і алкоголю [4, 7].

В результаті анкетного опитування були визначені основні фактори ризику здоров'я серед 40 співробітників першого зрілого віку українського центрального офісу компанії «Philips». Серед 55% досліджуваних спостерігалася оградність, що свідчило про необхідність профілактичної роботи для боротьби з хронічними захворюваннями з даною групою людей. Оградність збільшує ризик захворюваності, оскільки вона пов'язана з серцево-судинними захворюваннями, діабетом і іншими хронічними хворобами. Швидкі зміни складу тіла можуть бути наслідком або стати причиною хворобливих станів або травм [6].

Розподіл жиру є важливим маркером ризику для здоров'я. У 15% досліджуваних показники обхвату талії знаходилися за межами норми. У осіб зі значним вмістом жиру у верхній частині тіла (форма яблука) ризик ускладнень для здоров'я більший, ніж у тих, у кого пропорція жиру більше в нижній частині тіла (форма груші). Жир глибоко в черевній порожнині є серйозним незалежним провісником хвороб. До хвороб, пов'язаних з розподілом жиру у верхній частині тіла, відносяться гіпертензія, гіперхолестеринемія, діабет, серцево-судинні хвороби, хвороба жовчного міхура і смерть. У жінок це також пов'язано з ризиком виникнення олігоменореї і раком грудей [3].

Співвідношення обхвату талії до обхвату стегна (ОТС) є однією з найкращих і простих оцінок розподілу жиру тіла і типу оградності. Більш висока ОТС асоціюється великим ризиком хвороб. Ризик різко збільшується при ОТС більше 0,95 см у чоловіків і 0,80 см у жінок [1]. У 10% досліджуваних спостерігалась перевищення показників відношення обхвату талії до обхвату стегон.

Одним з провідних факторів ризику в розвитку захворювань серцево-судинної системи, які прийняли масштаб епідемії, є гіподинамія. Тому рекомендації щодо підвищення рівня рухової активності є офіційно затвердженими і обов'язковими для профілактики та лікування хвороб серцево-судинної системи. Визначення рухового режиму має проводитися індивідуально з урахуванням рівня фізичного стану (РФС) пацієнта, так як призначення неадекватної фізичного навантаження може негативно позначитися на його стані здоров'я. Недостатня ж фізична активність не дасть належного профілактичного ефекту. У зв'язку з цим актуальним є питання визначення РФС для обґрунтування і визначення оптимального рухового режиму (ОРР). За системою «Контрекс 1» С.А. Душаніна було встановлено, що за рівнем фізичного стану досліджувані (n = 40) розподілилися наступним чином: низький рівень мали 8%, нижче середнього – 8%, середній – 44%, вище середнього – 40%. Високий РФС у досліджуваних осіб не спостерігалася.

Здоров'я можна розглядати як ступінь вираженості адаптаційних реакцій, обумовлених розвитком функціональних резервів організму. Р.М. Базовим запропонована методика



оцінки так званого адаптаційного потенціалу (АП), що відображає можливості організму до адаптації [2]. Високі або достатні функціональні можливості у випробовуваних не спостерігалися. Напруження механізмів адаптації відзначався у 32% досліджуваних осіб, тоді як незадовільна адаптація та стан зриву адаптації – у 64 та 4% відповідно.

Серед негативних аспектів робочого процесу, в першу чергу, виділяються недолік фізичної активності, неправильно організоване харчування, наявність стресових ситуацій, які сприяють вживанню алкоголю і палінню, а також понаднормова робота [8]. Як фактори, які сприяють позитивному впливу на здоров'я, працівники відмітили зменшення кількості роботи та п'яничий ї графік, доступність займатися в спортзалі й оплату медичного страхування [4, 7]. Результати проведеного опитування показали, що всі працівники вказали на те, що роботодавець є відповідальним за їх стан здоров'я і загальну фізичну активність на робочому місці. Відзначаючи підтримку з боку організації, співробітників ефективніше виконує свої обов'язки, а також розуміє свою важливість, значимість і цінність для керівництва. Але проблема полягає в тому, що заходи, які роботодавець застосовує в даний час, є малоефективними або не здатними вплинути на реальний стан здоров'я співробітника.

З метою виявлення цілей, мотивів та інтересів учасників анкетного опитування щодо підтримки здорового способу життя було встановлено, що пріоритетними респонденти вважали корекцію фігури (31%), розвиток рухових якостей (16%), регулярні заняття спортом (9%), позитивні емоції (9%). Менш значущими були зміцнення здоров'я (7%), корекція постави (7%), корекція раціону харчування (7%), позбавлення від шкідливих звичок (2%).

Серед офісних співробітників тільки 17% опитаних відзначає відсутність у себе будь-яких хронічних захворювань. У той же час 10% мають хронічні захворювання очей, 30% – хронічне захворювання опорно-рухового апарату, 7% – серцево-судинної системи, 17% – хронічні захворювання шлунково-кишкового тракту. В даному випадку поширеність даних захворювань серед офісних працівників пояснюється великою кількістю часу, проведеним за комп'ютером, малоруковою роботою і незбалансованим харчуванням. З огляду на це, очевидним є потреба проведення в офісних умовах періодичних перевірок основних показників здоров'я, а також планових консультацій з кваліфікованими Wellness-консультантами та фахівцями медичного профілю.

Таким чином, в рамках вирішення даної проблеми вважимо за необхідне вести роботу в напрямку підвищення фізичної активності персоналу, а також інформованості про необхідність здорового харчування та контролю за споживаними продуктами, що буде покладено в основу розробки орієнтованої авторської програми, спрямованої на підтримку здорового способу життя серед офісних співробітників українського центрального офісу компанії «Philips». Програма буде включати систематизований комплекс заходів, що рекомендується проводити організацією з метою коригування способу життя своїх співробітників в напрямку покращення раціону харчування, підвищення фізичної активності, відмови від куріння, боротьби з надмірним вживанням алкоголю, загальною зацікавленістю громадян до участі в профілактичних заходах, пов'язаних з усуненням факторів ризику хронічних захворювань наступними заходами: індивідуальні зустрічі та тренування зі спеціалістами, групові активності, зобіг під каштанами, ознайомлі тренування з сучасними напрямками в оздоровчому фітнесі, тренінги з раціонального харчування та майстер-класи з використання спеціальних технік для розвитку стресостійкості та релаксації тощо. Подальші наші дослідження будуть спрямовані на розробку, впровадження та визначення різної ефективності запропонованої нами програми, спрямованої на підтримку здорового способу життя серед офісних співробітників українського центрального офісу компанії «Philips».

Висновки. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури показав, що наявні недостатньо відомостей про методику впровадження в практику корпоративних програм з підтримки здорового способу життя людей. Однак практичне використання в компаніях



корпоративних норм, спрямованих на підтримку здорового способу життя в організації, є одним з найбільш ефективних методів профілактики здоров'я населення, а також боротьби з основними факторами ризику хронічних захворювань.

Результати проведеного анкетного опитування показали, що серед офісних співробітників тільки 17% опитаних відзначала відсутність у себе будь-яких хронічних захворювань. У той же час 10% мали хронічні захворювання очей, 30% – хронічне захворювання опорно-рухового апарату, 7% – серцево-судинної системи, 17% – хронічні захворювання шлунково-кишкового тракту. Було встановлено, що пріоритетними мотивами щодо підтримки здорового способу життя респонденти вважали корекцію фігури (51%), розвиток рухових якостей (16%), регулярні заняття спортом (9%), позитивні емоції (9%). Отже, вважасмо за необхідне розробити орієнтовну програму підтримки здорового способу життя серед офісних співробітників, на що будуть спрямовані подальші наші дослідження.

Література:

1. Бальсевич ВК, Запорожанов ВА. Фізична активність людини. Київ: Здоров'я, 2004. 224 с.
2. Булич ЭГ, Муравов ИВ. Здоровье человека. Киев: Олимпийская литература, 2003. 424 с.
3. Варталетова НВ. Формирование здорового образа жизни: основные стратегии. *Здравоохранение*, 2012;9:24-28.
4. Коновалова ВП. Здоровье персонала – "головная боль" работодателя? *Кадровик. Кадровый менеджмент*. 2010;11:16–21.
5. Дутчак МВ. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. Київ: Олімпійська література, 2009. 279 с.
6. WHO «Global recommendations on physical activity for health» WHO Library Cataloguing-in-Publication Data, [Інтернет]. Доступно: <http://whqlibdoc.who.int/publications/2004/9244592223_rus.pdf>. [Дата звернення: 27 03 2021].
7. Kay DS. An experimental study of the effect of educational strategies on employees: health practices, attitudes and health status (promotion, corporate). ProQuest Dissertations & Theses Full Text, 2020;3622630.
8. Cancelliere C. Are workplace health promotion/wellness programs effective at improving presenteeism (on-the-job productivity) in workers? A systematic review and best evidence synthesis of the literature. Lakehead University (Canada), ProQuest, UMI Dis-sertations Publishing, 2018.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ВЛАСТИВОСТЕЙ УВАГИ ТА КОРОТКОЧАСНОЇ ЗОРОВОЇ ПАМ'ЯТІ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

Лілія ЯСЬКО, Ольга БУРЯК

Київський університет імені Бориса Грінченка (м. Київ, Україна)

Вступ. Студентський вік є тим періодом в житті людини, що створює найбільш сприятливі умови для формування у неї певних психічних властивостей і реакцій поведінки. Відомо, що для успішного навчання у закладі вищої освіти необхідно мати досить високий рівень загального інтелектуального розвитку, а процес ефективного засвоєння нових знань вимагає від студентів високого рівня прояву психічних якостей, одними з яких є пам'ять та увага [3,4].

Студенти відрізняються від інших категорій працівників тим, що їхня розумова діяльність визначається процесом навчання і полягає в активному засвоєнні знань та розвитку інтелектуальних здібностей [3]. Але серед студентської молоді є значна кількість тих, що