

УДК 616–084:796:656.61

УМОВИ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ФАХІВЦІВ МОРСЬКОЇ ГАЛУЗІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Годлевський П.М., Бірюкова Т.В.*

Херсонська державна морська академія

*Херсонський державний університет**

Анотація. Досліджено умови професійної діяльності працівників морської галузі. Зроблений аналіз дозволив виділити основні фактори, які впливають на стан здоров'я. Визначені ризики впливу на організм шкідливих професійних чинників. Запропоновані авторські рекомендації для профілактики професійних захворювань, де за основу взято аеробні навантаження, спеціальні вправи, які виконуються в залежності від ризиків захворювання, контрастний душ та особливості харчування.

Ключові слова: профілактика, професійні захворювання, фактори професійної діяльності, фахівці морської галузі.

Аннотация. Годлевский П.М., Бирюкова Т.В. Условия деятельности и профилактики профессиональных заболеваний специалистов морской отрасли средствами физической культуры. Исследованы условия профессиональной деятельности работников морской отрасли. Сделанный анализ позволяет выделить основные факторы, которые влияют на состояние здоровья. Определены риски воздействия на организм вредных профессиональных факторов. Предложенные авторские рекомендации для профилактики профессиональных заболеваний, где за основу взяты аэробные нагрузки, специальные упражнения, которые выполняются в зависимости от рисков заболевания, контрастный душ и особенности питания.

Ключевые слова: профилактика, профессиональные заболевания, факторы профессиональной деятельности, специалисты морской отрасли.

Abstract. Hodlevscyy P.M., Biryukova T.V. Conditions of activity and prophylaxis of professional diseases of fairs of the sea by physical cultural activities. The conditions of professional activity of marine industry workers are investigated. The analysis makes it possible to distinguish four main factors that affect the health. The risks of influencing the body of harmful professional factors are determined. Proposed author's recommendations for the prevention of occupational diseases, based on aerobic loads, special exercises, which are performed depending on the risks of the disease, contrasting showers and features of nutrition.

Key words: prophylaxis, occupational diseases, factors of professional activity, experts in the maritime industry.

Постановка проблеми. Відомо, що профілактика професійних захворювань та результативність багатьох видів професійної праці істотно залежить від спеціальної фізичної підготовленості, що набувається шляхом систематичних занять фізичними вправами, адекватними в певній мірі вимогам даної професійної діяльності та її умов до функціональних можливостей організму [1, 3, 5]. Фізична діяльність моряків пов'язана переважно із статичними навантаженнями і зумовлена тривалим перебуванням у вимушеній позі, що не компенсує активного рухового режиму і негативного впливу на витривалість, працездатність та безпечну діяльність. Варикозна

хвороба, тривала гіпокінезія та гіподинамія – призводять до небезпечних для здоров'я людини наслідків формування синдромів вегето-судинної дистонії та нервово-психічної асенізації [4]. Виникнення випадків змін функцій організму в значній частині не є патологічними і при виконанні профілактичних вправ мають адаптаційний характер.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Доведено, що після 22-добової гіпокінезії професійна працездатність людини, яка не пов'язана з прямими фізичними навантаженнями, знижується на 16 %, а кисневий борг при м'язовому навантаженні підвищується на 51 % (Осьодло, 2001). Обстеження моряків-підводників показало, після 1,5 місяців перебування у морі сила м'язів тулуба і кінцівок зменшувалася на 20–40% від вихідної, а після 4 місяців перебування, на 40–50% (Лобзин, Михайленко, Попов, 1979). Тривале обмеження руху (гіпокінезія) та силової активності (гіподинамія) призводить до значного зниження м'язового тону, до розвитку детренованості ряду органів і систем та помітного зниження працездатності (Новожилов, Короваєв, 1972). Значний інтерес викликають дані про зміни при гіподинамії та гіпокінезії функцій нервової та ендокринної систем та обміну речовин. Доведено, що в цих умовах спостерігається підвищене стомлення, послаблення пам'яті, збільшення кількості помилок, порушення сну (Стеклова, Мурашов, Присяжнюк, 2000). Виконання фізичних вправ досить дієвий засіб профілактики найбільш розповсюджених захворювань, поліпшення фізичного, психічного та соціального здоров'я, збільшення тривалості життя (Амосов, 1984, Буліч, 2000, Куц, 2005).

Мета роботи – дослідити умови праці та профілактики професійних захворювань фахівців морської галузі засобами фізичної культури.

Завдання роботи:

1. Дослідити фактори професійної діяльності працівників морського та річкового транспорту.
2. Визначити засоби та форми фізичної культури при профілактиці професійних захворювань фахівців морської галузі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, метод експертної оцінки, анкетне опитування фахівців морського та річкового транспорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Професійна діяльність моряків багатоаспектна. Фахівцям морського та річкового транспорту доводиться постійно стикатися з рядом факторів, що вимагають від них високої психофізичної підготовленості. Хвороби, зумовлені тривалим, протягом багатьох років, вдиханням невеликих концентрацій пари хімічних речовин, пилу, газів, впливом на організм вібрації і шуму, як правило, мають хронічний характер і виникають поступово – через 10–15 і більше років роботи в несприятливих умовах. Наприклад, вібраційна хвороба розвивається за 15–20 років, у разі нехтування гігієнічними рекомендаціями. Наслідками варикозної хвороби, тривалої гіпокінезії та гіподинамії являються формування синдромів вегето-судинної дистонії та нервово-психічної асенізації [4]. Нерідко виникненню професійного захворювання сприяє індивідуальна чутливість

організму, тобто чутливість людини до дії тих чи інших факторів зовнішнього середовища. Ослаблюють організм хвороби, нераціональне харчування, зловживання спиртними напоями, порушення режиму праці та відпочинку.

Анкетне опитування фахівців морського та річкового транспорту (n=30), що проводилось з метою дослідження умов професійної діяльності працівників морського та річкового транспорту, дозволило ранжирувати основні фактори за важливістю. В розробленій анкеті було запропоновано 8 факторів. Респонденти повинні були вказати на важливість запропонованих факторів. Таким чином, опитаними було виділено 4 основні фактори професійної діяльності працівників морського та річкового транспорту див. рис. 1.

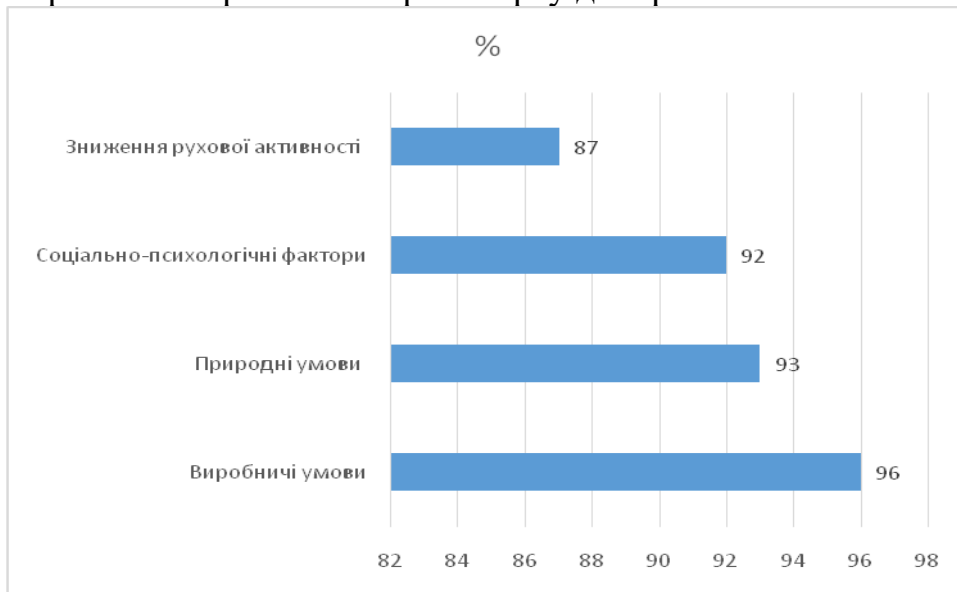


Рис. 1. Важливість виділених опитаними факторів професійної діяльності працівників морського та річкового транспорту

Отже, більшість фахівців (96 %) вважають найбільш головним фактором професійної діяльності – це виробничі умови. До даного фактору респонденти віднесли: шум та вібрація, електромагнітне випромінювання, хімічне забруднення повітря, збільшення інтенсивності експлуатації суден тощо.

Також, важливим фактором, опитані вважають природні умови – 93 %. До даного фактору віднесено: зміну погодних та кліматичних умов, зміна часових поясів, бортова та кільова качка тощо.

Також 92 % опитаних вважають важливим соціально-психологічні фактори до яких можна віднести: поєднання зони відпочинку та праці, постійна готовність до виконання професійних обов'язків, монотонність професійної діяльності, дефіцит інформації, групова ізоляція та самотність, сексуальна депривація, необхідність приймати рішення в умовах дефіциту часу, загроза потрапляння в військовий або піратський полон тощо.

87 % опитаних визначили такий фактор, як зниження рухової активності, що призводить до формування синдромів вегето-судинної дистонії та нервово-психічної асенізації тощо [2].

Проаналізовані фактори дозволили виділити ризики впливу на організм шкідливих професійних чинників. До них належать:

- кількість (доза) шкідливих речовин, які потрапляють в організм або

рівень вібрації, шуму тощо;

- тривалість дії їх на працюючих;
- тривале обмеження руху та силової активності;
- умови праці й побуту, які можуть впливати на здоров'я;
- індивідуальна чутливість сприймання людьми тих чи інших виробничих чинників.

Негативні зміни в організмі відбуваються тільки в тому випадку, якщо вплив несприятливого виробничого чинника перевищує безпечний для здоров'я працюючого рівень. Фізична активність – обов'язкова умова нормального функціонування людського організму. Брак руху так само небезпечний для людини, як нестача кисню, вітамінів і мінеральних речовин [4]. Для протистояння з професійними захворюваннями необхідна постійна рухова активність, що насамперед впливає на обмінні процеси в організмі, підвищує ступінь резистентності організму відносно несприятливих впливів навколишнього середовища, в якому відбувається трудова діяльність, сприяє збільшенню його адаптаційних можливостей, збереженню та зміцненню здоров'я [1, 4, 5].

Нами розроблена та запропонована комплексна методика профілактики професійних захворювань фахівців морської галузі. За основу взято аеробні навантаження, спеціальні вправи, які виконуються в залежності від ризиків захворювання, контрастний душ та особливості харчування. Головною умовою виконання профілактичних фізичних вправ є правильний розподіл навантаження та контроль за своїм станом.

При варикозній хворобі (та з метою профілактики професійних захворювань) рекомендується уникати будь-яких вправ, які можуть збільшувати тиск у ногах. До них належать такі види фізичних навантажень, як підняття важких речей, силові і статичні вправи, стрибки. Оптимальне вирішення такого вибору – віддати перевагу динамічним, але не виснажливим видам спорту, оскільки саме вони підвищують м'язовий тонус, тому ймовірність отримання травм під час їх виконання значно нижча [1].

Спеціальні фізичні вправи, що сприяють кращому відтоку крові і зміцненню судин, є профілактикою і ефективним методом боротьби з варикозним захворюванням, тривалим обмеженням руху (гіпокінезією) та силової активності (гіподинамією). До спеціальних вправ належать:

а) вправи для нижніх кінцівок, що виконуються в положенні лежачи з горизонтальним і піднятим положенням ніг, з великою амплітудою рухів у кульшових і гомілковостопних суглобах;

б) дихальні вправи з акцентом на збільшення амплітуди рухів діафрагми при положенні лежачи та при ходьбі;

в) вправи з опором для м'язів гомілки й стегна (з використанням гумових бинтів);

г) махи та розтягування.

Також при профілактиці професійних захворювань фахівців морської галузі рекомендується рухова активність з помірним фізичним навантаженнями (за самопочуттям), їзда на велосипеді, заняття оздоровчим бігом, спортивною

ходьбою, фітнесом, йогою, гімнастикою «Ушу».

Важливу роль у профілактиці професійних захворювань відіграє правильне харчування. Особливості харчування зводиться до виконання простого правила: побільше вітамінів і білків, поменше жирів і вуглеводів, корисна відмова від жирного м'яса, оскільки жир має властивість витіснити білок. Бажано обмежити вживання солодоців і продуктів з білого борошна. Бажаними є такі складові правильного харчування:

- морепродукти: риба, кальмари, креветки, морська капуста;
- ягоди: горобина, обліпиха, чорниця;
- фрукти, переважно яблука, горіхи і каштани;
- цитрусові, включаючи шкірку, яка також містить корисні речовини.

Скоригований раціон є одним із заходів профілактики захворювань, який особливо актуальний для осіб, що мають схильність до хвороб.

Важливу роль у профілактиці захворювання відіграє контрастний душ. Це вважається найприємнішим і найлегшим способом забезпеченням «масажу» тілу.

Висновки.

1. Дослідження професійних захворювань працівників морського та річкового транспорту вказало на важливість чотирьох факторів професійної діяльності: виробничі умови; природні умови; соціально-психологічні фактори; зниження рухової активності. Хвороби, які зумовлені тривалою професійною діяльністю, як правило, мають хронічний характер і виникають поступово – через 10–15 років. Наслідками варикозного захворювання, тривалої гіпокінезії та гіподинамії являються формування синдромів вегето-судинної дистонії та нервово-психічної асенізації. Нерідко виникненню професійного захворювання сприяє індивідуальна чутливість організму.

2. Рекомендована комплексна методика при профілактиці професійних захворювань. За основу взято аеробні навантаження, спеціальні вправи, які виконуються в залежності від ризиків захворювання, контрастний душ та особливості харчування.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають в розроблені авторської методики профілактики професійних захворювань для самостійної діяльності курсантів.

Література

1. Годлевський П.М. Профілактика захворювання варикозом студенток ВНЗ / П.М. Годлевський, В.С. Старіков, В.В. Ковальський // Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації: Мат. ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2015. – С. 213–217.

2. Годлевський П.М. Рукопашний бій в професійній діяльності курсантів Херсонської державної морської академії / П.М. Годлевський, О.В. Саратовський // Науковий журнал Єдиноборства - №1 (11). – Харків: ХДАФК, 2019. - С. 24–38.

3. Гузарь В.М. Вплив деяких факторів на розвиток фізичної культури і спорту /В.М.Гузарь, Л.В. Гаврильченко //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Збірник наукових праць / Під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХПІ, 2001. – №6. – С. 3–8.

4. Побідаш А.Ю. Дослідження особливостей впливу основних стрес-факторів професійної діяльності моряків / А.Ю. Побідаш // Проблеми загальної та педагогічної

психології, 2011. – Т. XIII, Ч. 7. – С. 150–157.

5. Степанюк С.І. Професійно-прикладна фізична підготовка в Херсонському морехідному училищі рибної промисловості / С.І. Степанюк, І.Г. Глухов, А.О. Давидок, О.В. Лященко //Фізичне виховання, спорт та фізична реабілітація: проблеми і перспективи розвитку: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. - Київ: Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, 2018. – С.38–43.

УДК 371.71:34.037

ВИВЧЕННЯ РІВНЯ ОБІЗНАНОСТІ УЧНІВ З ПИТАНЬ ВИНИКНЕННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ОНКОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Голяка С.К., Мойсієнко Г.М., Савка Дар'я
Херсонський державний університет
Херсонська спеціалізована школа № 24*

Анотація. В статті розглядаються питання вивчення рівня обізнаності учнів з питань виникнення та профілактики онкологічних захворювань. Показано, що в результаті проведення санітарно-просвітницької роботи в школі для учнів школи спостерігається тенденція до підвищення обізнаності з питань профілактики онкологічних захворювань.

Ключові слова: онкологічні захворювання, профілактика, учні.

Аннотация. Голяка С.К., Моисеенко Г.Н., Дарья Савка. В статье рассматриваются вопросы изучения уровня осведомленности учащихся по вопросам возникновения и профилактики онкологических заболеваний. Показано, что в результате проведения санитарно-просветительской работы в школе для учеников школы наблюдается тенденция к повышению осведомленности по вопросам профилактики онкологических заболеваний.

Ключевые слова: онкологические заболевания, профилактика, ученики.

Annotation. Holiaka S.K., Moysieynko G.N., Dariya Savka. Studying the quality score level of questions outcomes and prevention of oncological diseases. The article deals with the issues of studying the level of awareness of students about the emergence and prevention of cancer. It is shown that as a result of the sanitary-educational work at the school for school students there is a tendency to increase awareness about prevention of cancer.

Key words: oncological diseases, prevention, pupils.

Постановка проблеми і аналіз останніх досліджень та публікацій. Статистика говорить про те, що за останні 100 років за рівнем захворюваності в світі онкопатологія перемістилась с десятого місця на друге. За даними ВООЗ, кожного року додається 10 млн. чоловік, що захворіли на рак. Як стверджує ВООЗ, смертність від раку до 2030 року збільшиться на 45%, у порівнянні з рівнем 2007 року. За останніми даними британських учених, 40% випадків раку спричинені способом життя. Тому говорити про причини, які можуть спровокувати це захворювання, необхідно. В нашій країні спостерігається більша кількість випадків онкологічних захворювань різних органів, а також