

УДК: 378.17

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ТУРИЗМА

*Плешкова Марина Владимировна, студент третьего курса,
Марчук Светлана Азатовна, кандидат педагогических наук, доцент,
Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В статье анализируются профессиональные заболевания специалистов в области туризма. Выявлены наиболее часто встречающиеся нарушения в состоянии центрально-нервной системы, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата. Результаты исследования позволили разработать программу профилактики профессиональных заболеваний для будущих специалистов в области туризма.

Ключевые слова: профилактика, профессиональные заболевания, физические упражнения, специалист в области туризма.

Abstract: The article analyzes professional diseases of specialists in the field of tourism. The most frequent disorders in the state of the central nervous system, cardiovascular system, and musculoskeletal system were revealed. The results of the study made it possible to develop a program for the prevention of occupational diseases for future specialists in the field of tourism.

Index terms: prevention, occupational diseases, physical exercises, specialist in the field of tourism.

В настоящее время существует множество специальностей. Каждая профессия имеет свои особенности. Специалист по туризму – интересная и востребованная профессия современности. Возьмем, к примеру, гидов, экскурсоводов, аниматоров. Профессия часто связана с выездами с необходимостью преодолевать большие расстояния и препятствия, спуски или подъемы на горы, двигаясь по туристическому маршруту. В связи с этим специалист по туризму должен обладать специальными знаниями, умениями, прикладными качествами и достаточным уровнем здоровья.

В любой профессии существует риск развития профессиональных заболеваний. Анализ специальной литературы показал, что наиболее характерными заболеваниями для специалистов в области туристического бизнеса являются, на первом месте – заболевания центральной нервной системы, в том числе частые головные боли, мигрени, нарушения сна и др.; на втором месте – заболевания нарушений органов зрения, включающие в себя развитие близорукости, переутомление глаз, сухость слизистой оболочки, снижение остроты зрения и др.; на третьем месте – заболевания сердечно-сосудистой системы, в

том числе аритмия, повышенное артериальное давление и др.; далее - заболевания опорно-двигательного аппарата (остеохондрозы, радикулиты, сколиоз, варикозная болезнь нижних конечностей) и заболевания дыхательной системы [2].

Среди ведущих профессиональных вредностей, встречающихся в туристической деятельности, являются перенапряжение зрительного анализатора, застой крови в малом тазе и нижних конечностях, эмоциональная перегрузка, гиподинамия, перенапряжение мышц спины, шеи, рук, хроническая усталость, слабость [3].

Необходимо также отметить, что работа менеджера по туризму связана с постоянным общением с большим числом людей, поэтому существует опасность заражения различными инфекционными заболеваниями, передающимися воздушно-капельным путем.

Следовательно, при выборе средств и методов прикладной физической подготовки, будущих менеджеров в сфере туристического бизнеса, необходимо учитывать особенности профессиональной деятельности, связанной с перечисленными профессиональными заболеваниями и вредностями. При выборе средств физического воспитания обратить внимание на те, которые будут способствовать повышенной устойчивости к развитию перечисленных заболеваний, в том числе напряжения зрительного анализатора, нарушения кровотока нижних конечностей, эмоциональная перегрузка.

На основании изучения специальной литературы и выявленных профессиональных заболеваний у специалистов в сфере туристического бизнеса предлагается программа, включающая профилактические мероприятия для укрепления здоровья.

Программа включает три модуля:

Первый модуль – расширение адаптационных возможностей организма за счет улучшения функционального состояния, с помощью общеразвивающих упражнений.

Второй модуль – управление своими эмоциями и снятие стресса с помощью специальных методик.

Третий модуль – воздействие на мышечный и сосудистый аппарат глаза с помощью специальных упражнений.

Каждый модуль включает основные группы упражнений.

1. Упражнения общеукрепляющей направленности: упражнения аэробной направленности, стимулирующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, улучшающие кровоснабжение сосудов нижних конечностей. Упражнения, направленные на укрепление мышц шеи, рук, ног, брюшного пресса, на формирование правильной осанки.

2. Упражнения, направленные на снятие психоэмоционального напряжения: гимнастика для укрепления связок и подвижности суставов, снимающая психофизическое напряжение, а также застой в нижних конечностях; «стрет-

чинг» – упражнения на растягивание, с целью поддержания и развития гибкости, укрепления и подвижности связочно-суставного аппарата, снятия умственного и физического утомления; упражнения на расслабление и правильное дыхание с целью снятия утомления. Релаксирующие средства для снятия эмоционального напряжения: музыка, упражнения на расслабление, **аутотренинг – упражнения**.

3. Специальные упражнения для тренировки мышечного аппарата глаза: общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз, выполняемые в различных направлениях из различных исходных положений, при этом глазами сопровождаются движение рук, ног или любой предмет с которым выполняется упражнение; подвижные игры, эстафеты с использованием передач и бросков мяча; упражнения, направленного воздействия, нормализующие функции мышечного аппарата глаза, способствующие укреплению век, улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз, циркуляции внутриглазной жидкости и др. К ним относятся упражнения: моргания, отведение глаз в различных направлениях, круговые движения глазами, точечный массаж, «пальминг» и др.

Для предупреждения нарушений здоровья, и в частности зрения также рекомендуется выполнять кратковременные физические упражнения с включением специальных упражнений для глаз и методик для снятия психофизического напряжения, в форме комплексов упражнений:

- физкультминутки – выполнение физических упражнений в режиме учебного дня, обеспечивающее предупреждение наступающего зрительного и умственного утомления. Длительность физкультминуток 2 – 3 мин. В комплекс, включается 3–4 упражнения для мышц кисти и рук, ног и туловища. Во время аудиторных занятий для расслабления мышц глаза используются невидимые упражнения, выполняемые с закрытыми глазами. Для расслабления цилиарной мышцы глаза применяется переключение взгляда с более близкой точки на более дальнюю и наоборот;

- позо-тонические упражнения, предусматривающие через каждые 30–60 минут выполнение произвольного общего расслабления скелетной мускулатуры, сочетаемое с ритмичными сокращениями отдельных мышечных групп (например, сгибателей или разгибателей пальцев рук, мимической мускулатуры лица и т.п.);

- оздоровительно-коррекционные упражнения при работе на компьютере. Через 40 мин. работы необходимо выполнение релаксационных и динамических упражнений, направленных на снятие утомления с глаз;

- самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе, оздоровительно-коррекционные мероприятия при выполнении домашних заданий, оздоровительные мероприятия в выходные и свободные от учебных занятий дни. Подвижные игры: теннис, бадминтон, волейбол.

Следует отметить, что повышение конкурентоспособности менеджеров в сфере туристического бизнеса на рынке труда требует присутствия таких

специальных знаний и психофизических качеств, которые позволят им быстрее адаптироваться к профессиональной деятельности.

Работоспособность специалиста и эффективность его труда во многом будет зависеть от того, насколько он будет приспособлен к своей профессиональной деятельности уже в стенах высшего учебного заведения, то есть будет обладать не только знаниями, но и навыками и умениями их самостоятельного применения в реальных трудовых условиях [1].

Приобретение знаний и навыков сохранения здоровья и предупреждения профессиональных заболеваний в период обучения в вузе позволит будущему специалисту в сфере туристического бизнеса быть более стрессоустойчивым и адаптированным к любым неблагоприятным условиям трудовой деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни студентов. Учеб. пос. М.: МНЗПУ 1995. 90 с.

2. Губанищева А.А. Профессиограмма менеджера индустрии туризма // Научно-методический журнал «Физическое воспитание и спортивная тренировка». – 2013. – №1 (5). – С 99–106.

3. Губанищева А.А. Учет особенностей профессиональной деятельности будущих менеджеров индустрии туризма в процессе физического воспитания // Философия социальных коммуникаций, 2013. – №1 (22). – С. 130–135.

THE LITERATURE

1. Vilensky M.Ya. Fundamentals of a healthy lifestyle for students. Textbook. pos. M.: MNZPU 1995. 90 p.

2. Gubanishcheva A.A. Profession program manager of the tourism industry // Scientific and methodical journal "Physical Education and Sports Training". - 2013. - No. 1 (5). - With 99-106.

3. Gubanishcheva A.A. Accounting for the peculiarities of professional activity of future managers of the tourism industry in the process of physical education // Philosophy of Social Communications, 2013. - № 1 (22). - P. 130-135.

УДК 613.9:616-071.2-057.875

ВЕЛИЧИНА ЖИРОВОГО КОМПОНЕНТА ТЕЛА, КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

*Ширко Дмитрий Игоревич, кандидат медицинских наук, доцент
Дорошевич Вячеслав Иванович, кандидат медицинских наук, доцент
Белорусский государственный медицинский университет,
г. Минск, Беларусь*

Аннотация. В результате проведенного исследования было установлено, что наиболее информативным показателем структуры тела, который может быть использован для оценки физического состояния курсантов (студентов) является величина жирового компонента тела.