

УДК 613.71:616.084

**ПРОФІЛАКТИКА ГІПОДИНАМІЇ – ОДНА З УМОВ ЕФЕКТИВНОЇ  
ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ І ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-  
ГО ТРАВМАТИЗМУ.***Ласійчук Д.О.**Телегіна Г.В., кафедра промислової безпеки та охорони праці, доцент,  
канд. мед. наук.*

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

Стрімкий розвиток технічного прогресу, широке впровадження механізації і автоматизації у виробництво та побуті значно обмежило щоденну рухову активність сучасної людини. На роботу добирасмося за допомогою транспорту, робота відбувається в умовах мінімуму рухів. Тяжкі м'язові зусилля як в сфері виробництва, так і в побуті змінилися на легкі з використанням при фізичній роботі лише вкрай обмежених груп м'язів. Об'єм м'язових зусиль за останні 100 років зменшився приблизно в 96 разів, водночас зменшилася інтенсивність їхніх функцій.

Натомість у процесі еволюції рух був необхідною передумовою виживання організму. Добування їжі, уникання небезпеки потребували значної м'язової активності. Т.ч умови сучасного життя знаходяться в протиріччі з потребами нашої біологічної природи.

Малорухомиий спосіб життя (гіподинамія) призводить до атрофії м'язової та кісткової тканини, зменшує життєву та метаболічну ємкість легенів, порушує діяльність серцево-судинної системи та головного мозку (1). Доведено, що малорухомі діти відстають у розвитку. Група американських, канадських та австралійських вчених виявили, що дефіцит фізичної активності підвищує ризик розвитку серцево-судинної патології, цукрового діабету та онкологічних захворювань.

Одночасно життя сучасної людини відзначається високим темпом та значними нервовими напруженнями. Стреси у сучасному житті відіграють значну роль, впливають на поведінку людини, взаємовідносини з оточуючими і у родині, на її працездатність і успішність професійної діяльності, підвищують професійний ризик, негативно впливають на здоров'я (2). Сучасні психологи стверджують, що дві третини населення промислово-розвинутих країн вмирають від стресів. Тривалі психологічні навантаження призводять до порушення функціонування окремих органів і серйозних хвороб. Такі «хвороби століття» як інфаркт, гіпертонія, інсульт, виразкова хвороба та інші є кінцевим результатом післястресових порушень у нервовій діяльності.

Поєднання фактору гіподинамії з одночасним психоемоційним наднапруженням сприяє хронічному енергодефіциту в організмі, знижує ефективність професійної діяльності, посилює роль професійних ризиків, приз-

водить до зростання професійної захворюваності. В чому причина такої залежності? В процесі фізичного навантаження в організмі активуються процеси енергоутворення, які забезпечують мобілізацію його енергетичного потенціалу. Цей зв'язок сформований мільонами років еволюції: коли виникає необхідність (гонитва або втеча) – включається вказаний механізм. Але поєднання стресу з режимом фізичного спокою є еволюційно безпрецедентним; з іншого боку це є типовим для сучасного цивілізованого способу життя. В результаті енергія, необхідна для адекватного виконання службових обов'язків, відбирається від органів і систем організму, внаслідок чого починаються спазми м'язевих органів (bronхи, кишківник), судин, виникають виразки шлунку, а надалі цілий каскад порушень, які призводять до цукрового діабету, серцевої недостатності та інших захворювань з виходом на інвалідність і скороченням тривалості (і якості) життя. Зрозуміло, що для хворого працівника унеможливується кваліфіковане і вчасне виконання службових функцій, внаслідок чого виникають соціально-економічні ускладнення – аж до техногенних катастроф від всім відомого людського фактору.

Необхідно пропагувати фізичну культуру для формування пріоритетної ролі фізкультури та спорту в організації вільного часу. Регулярні заняття спортом підвищують тонус м'язів, активізують роботу всіх систем організму, позитивно впливають на імунітет, підвищуючи опірність інфекціям і іншим захворюванням (3). М'язова робота активує функцію щитовидної залози, діяльність дихальної системи, стимулює розвиток колатерального кровообігу в міокарді. Фізичні вправи заспокоюють нервову систему, допомагаючи боротися з депресією, поганим настроєм, тривожними переживаннями.

Комплекс вправ, прогулянка на свіжому повітрі або біг потюпцем прекрасний спосіб позбутися втоми, підвищити настрій. Для боротьби з гіподинамією можна використовувати швидку ходьбу: щоденний маршрут повинен складати 10 км зі швидкістю ходьби 8 км/год з обов'язковим контролем частоти пульсу перед навантаженням та повторним контролем після нього. Під час навантаження частота пульсу має зростати і через 10 хвилин після закінчення навантаження повинна повертатися до вихідного рівня. Слід зауважити, що швидка хода на тлі психоемоційного збудження, зумовленого цейтнотом (запізнення на роботу та інш.) не належить до корисних вправ.

#### Література:

1. <http://mailswm.com/gipodinamiya-yiyi-shkidliviy-vpliv-na-zdorov-ya/> Гіподинамія, її шкідливий вплив на здоров'я.
2. [http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc\\_gum/tippp/2012\\_1/Bohon.pdf](http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/tippp/2012_1/Bohon.pdf) / Бохонкова Ю.О. Особистість і ситуація: характеристика особливостей подолання стресових ситуацій.
3. Шош Й. Патогенез болезней цивилизации./ Шош Й., Гати Т., Чалай Л., И Деши. – Будапешт: издательство академии наук Венгрии, 1976.- 154 с.