



Lékařské vědy

УДК 796.011.3

**ИССЛЕДОВАНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ
И ВЫПУСКНИКОВ МЕНЕДЖЕРОВ ЛОГИСТОВ
НА ПРИМЕРЕ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ВУЗА**

В. В. Исмиянов *Кандидат педагогических наук, доцент,*
Р. Д. Литвинцев *Студенты 3 курса,*
М. В. Загородников *Иркутский государственный*
Д. А. Новгородов *университет путей сообщения,*
г. Иркутск, Россия

**DISEASE RESEARCH OF STUDENTS AND ALUMNI ON CASE
MANAGERS OF LOGISTICIANS RAILWAY UNIVERSITY**

V. V. Ismiyanov *Candidate of Pedagogical Sciences,*
assistant professor,
R. D. Litvinsev *3d year students,*
M. V. Zagorodnikov *Irkutsk State University*
D. A. Novgorodov *of Railway Transport, Irkutsk, Russia*

Summary. The paper presents research on occupational diseases of students and graduates of the Faculty of Management of logistics and customs affairs railway high school. Identified the major diseases are linked with a sedentary lifestyle (working computer) and various diseases that gradually acquires and stores (cardiovascular, scoliosis, diseases of the nervous system).

Keywords: students; alumni; disease.

Наиболее типичными профессиональными болезнями менеджеров являются хронические головные боли, бессонница, склероз, заболевания нервной системы и желудочно-кишечного тракта, поэтому проявление постоянной заботы о своем психофизическом состоянии и сохранении собственного здоровья можно считать гарантией успешной профессиональной деятельности менеджеров [1, 2].

Известно, что регулярные физические упражнения положительно влияют как на физическое, так и на психическое здоровье человека. Физические упражнения помогают справиться с последствиями психологических стрессов, улучшают

самочувствие, настроение, повышают работоспособность, выступают как средство активного отдыха, развивают физические, эстетические, нравственные качества, формируют красивую фигуру и т. д. Таким образом, на одно из первых мест необходимо ставить решение проблем по сохранению и укреплению здоровья трудоспособного населения [3].

Цель исследования: Исследование профессиональных заболеваний студентов и выпускников железнодорожного вуза.

Задачи исследования:

1. Проанализировать заболевания студентов – будущих логистов.



2. Проанализировать заболевания выпускников-логистов.

Организация и методы исследования

В Иркутском государственном университете путей и сообщений (ИрГУПС) на факультете менеджмента логистики и таможенного дела (специальность логистика и управления цепями поставок) нами было проведено анкетирование среди студентов 3 курса, а так же выпускников ИрГУПС, которые учились в 2010–2014 гг. по специальности логистика и управление цепями поставок.

В обследовании приняли участие 53 человека: студенты 3 курса – 28 человек и выпускники ИрГУПС– 25 человек.

Результаты исследования и их обсуждение

В 2014–2015 учебных годах нами был проведен анализ профессиональных заболеваний в студенческих группах (СГ), а так же у выпускников групп (ВГ) 2010–2014 гг. выпуска факультета менеджмента логистики и таможенного дела с целью выявления причин профессиональных заболеваний. Результаты анкетирования представлены (таблица).

Профессиональные заболевания среди студентов (СГ) в количестве 28 человек, и выпускников (ВГ) в количестве 25 человек, ФМЛиТД, ИрГУПС, 2014-2015 гг.

№ п/п	Вопрос	Варианты	Процент ответов	
			СГ (n = 28)	ВГ (n = 25)
1	Какое количество времени в день вы проводите в неподвижном состоянии?	До 3 часов	13 (45 %)	2 (8 %)
		До 6 часов	10 (33 %)	6 (28 %)
		Свыше 6 часов	7 (22 %)	17 (64 %)
2	Как вы питаетесь?	Питаюсь полноценно	2 (7 %)	5 (24 %)
		Перекусываю на ходу	19 (64 %)	9 (36 %)
		Когда как, ем раз в сутки	8 (29 %)	10 (40 %)
3	Как вы после трудного трудового дня разряжаетесь (отдыхаете)?	Выпиваю	13 (46 %)	15 (60 %)
		Холодный душ	5 (18 %)	3 (12 %)
		Занятие физической культурой	10 (36 %)	6 (28 %)
4	Много ли вы спите?	8 часов, как положено	5 (18 %)	5 (20 %)
		Недосыпаю менее 8 часов	10 (36 %)	13 (52 %)
		Более 8 часов	13 (46 %)	7 (28 %)
5	Как часто вас беспокоят проблемы со здоровьем, связанные с вашей профессией?	Часто	3 (11 %)	5 (24 %)
		Иногда	23 (82 %)	15 (60 %)
		Никогда	2 (7 %)	5 (24 %)
6	Как часто вы занимаетесь физкультурой, чтобы в будущем вас не беспокоили проф. болезни?	Каждый день(зарядка)	2 (7 %)	1 (4 %)
		3–4 раза в неделю	7 (25 %)	3 (11 %)
		Раз в неделю	17 (61 %)	6 (21 %)
		От случая к случаю	2 (7 %)	18 (64 %)
7	В данный момент вас беспокоит какое-нибудь заболевание?	Сердечно-сосудистые	9 (32 %)	13 (52 %)
		Сколиоз	6 (21 %)	6 (24 %)
		Невроз	5 (18 %)	3 (12 %)
		Нет	8 (29 %)	3 (12 %)



Окончание таблицы

№ п/п	Вопрос	Варианты	Процент ответов	
			СГ (n = 28)	ВГ (n = 25)
8	Делаете вы пятиминутку отдыха после каждого часа занятия за компьютером?	Да	0 (0%)	0 (0%)
		Нет	9 (31%)	4 (16%)
		Не нахожу это необходимым	14 (50%)	6 (24%)
		Нет времени, много работы	5 (18%)	15 (60%)
9	Как часто Вы делаете перерыв во время работы за компьютером?	Каждые 50 минут	3 (11%)	1 (4%)
		Каждые 2 часа	9 (32%)	7 (28%)
		Ни разу за время работы	16 (57%)	17 (68%)
10	Много ли времени вы проводите за компьютером?	Около 2–3 часов	19 (68%)	0 (0%)
		Около 5 часов	4 (14%)	14 (56%)
		Весь день не отхожу от монитора	5 (18%)	11 (44%)

Из таблицы видно, что основные болезни связаны с сидячим образом жизни (работой за компьютером). Так, 11 выпускников (44%) и 5 студентов (18%), работают за компьютером весь день, 16 студентов (57%) и 17 выпускников (68%) ни разу не делают перерыв во время работы за компьютером. На вопрос «Делаете ли Вы пятиминутку отдыха после каждого часа работы за компьютером?», 5 студентов (18%) и 15 выпускников (60%) ответили, что нет на это времени, много работы. В неподвижном состоянии более 6 часов находятся 7 студентов (22%) и 17 выпускников (64%).

Таким образом, в процессе работы постепенно приобретаются и накапливаются различные заболевания, такие как сердечно-сосудистые заболевания – они выявлены у 9 (32%) студентов, у 13 (52%) выпускников сколиоз, у 6 (21%) студентов и 6 (24%) выпускников заболевания нервной системы, у 5 (18%) студентов и 3 (12%).

Питаются не полноценно 8 студентов (29%) и 10 выпускников (40%), и лишь пять студентов (18%) и пять выпускников (20%) спят, соблюдая режим 8 часов в сутки.

Выводы

Из вышеизложенного исследования следует, что выпускники ведут менее

активный образ жизни, чем студенты. Так, большинство выпускников (85%) занимаются физической культурой от случая к случаю или совсем редко – один раз в неделю. Специалисты, которые уже работают, называют причину, что на занятия физической культурой у них попросту нет времени. Данные исследования помогут в дальнейшей работе по профилактике профессиональных заболеваний для студентов и выпускников железнодорожного вуза.

Библиографический список

1. Конево Е. В. Физическая культура. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – С. 69.
2. Михеев В. Учитесь властвовать собой: западные исследования о профессии менеджера. – М.: Издательский центр «Известия», 1989. – С. 5.
3. Маликова Н. Н. Физическая культура и спорт. – М.: Академия, 2006. – С. 444–447.

Bibliograficheskij spisok

1. Konevoj E. V. Fizicheskaja kultura. – Rostov-na-Donu: Feniks, 2006. – S. 69.
2. Miheev V. Uchites vlastvovat soboj: zapadnye issledovanija o professii menedzhera. – M.: Izdatelskij centr «Izvestija», 1989. – S. 5.
3. Malikova N. N. Fizicheskaja kultura i sport. – M.: Akademiya, 2006. – S. 444–447.

© Исмянов В. В., Литвинцев Р. Д.,
Загородников М. В., Новгородов Д. А., 2015