

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГЕОДЕЗИСТА В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА

Александр Николаевич Кривых

Сибирский государственный университет геосистем и технологий, 630108, Россия, г. Новосибирск, ул. Плахотного, 10, старший преподаватель кафедры физической культуры, тел. (999)450-10-49, e-mail: kaf.fizkult@ssga.ru.

Марина Александровна Радькова

Сибирский государственный университет геосистем и технологий, 630108, Россия, г. Новосибирск, улица Плахотного, 10, студент, тел. (913)007-87-18, e-mail: marina.ehu13@mail.ru.

В статье рассмотрены условия работы геодезиста в условиях крайнего севера. Выявлены методы развития выносливости геодезиста в условиях Крайнего Севера. Приведены и изучены сравнительные показатели смертности в Республике Коми и Ставропольском крае и найдены причины этих показателей. Выявлены факторы, отрицательно влияющие на здоровье, предложены способы повышения выносливости.

Ключевые слова: повышение выносливости, факторы, условия, крайний север, здоровье.

DEVELOPMENT OF GENERAL ENDURANCE OF A GEODESIST IN THE CONDITIONS OF EXTREME NORTH

Alexander N. Krivykh

Siberian State University of Geosystems and Technologies, 10, Plakhotnogo St., Novosibirsk, 630108, Russia, Senior Lecturer, Department of Physical Education, phone: (999)450-10-49, e-mail: kaf.fizkult@ssga.ru.

Marina A. Radkova

Siberian State University of Geosystems and Technologies, 10, Plakhotnogo St., Novosibirsk, 630108, Russia, student, phone: (913)007-87-18, e-mail: marina.ehu13@mail.ru.

The article discusses the working conditions of a geodesist in the conditions of extreme north. Methods for the development of endurance of a surveyor in the conditions of the Far North are revealed. Comparative mortality rates in the Komi Republic and the Stavropol Territory are given and studied, and the causes of these indicators are found. Factors that negatively affect health are identified, ways to increase endurance are suggested.

Key words: increase endurance, factors, conditions, extreme north, health.

Выбранная тема является актуальной, так как у многих возникает вопрос: «подходит ли им работа в условиях Крайнего Севера».

Невзирая на тяжелую трудовую обстановку, желающих работать вахтовым методом много. Возникает вопрос «Почему?». Ответ прост: в целях повышения профессиональных компетенций, получения жизненного опыта, возможности сделать карьеру, получения льгот и высокой заработной платы.

Профессии на Севере чаще всего связаны с добычей углеводородов и других полезных ископаемых, разведкой и разработкой разведанных месторождений, прокладкой коммуникаций строительством, и с другими сложными работами, требующими от работника высокой профессиональной подготовки. Востребованные на Севере профессии включают маркшейдеров, геодезистов, строителей, водителей, бульдозеристов, сварщиков, механиков, геологов, бурильщиков, крановщиков и т.д. В тех местах, где работа осуществляется не только вахтой, востребованы и люди более «мирных» профессий: медицинские работники, продавцы, учителя и т.д.

Основное население, которое выполняет сложную работу (добычу цветных металлов, газа, нефти) с юных лет имеют проблемы со здоровьем, из-за суровых климатических условий.

Проблемы, с которыми сталкиваются коренные жители:

- высокий риск заболеваемости;
- быстрое развитие хронических заболеваний;
- сокращение продолжительности жизни.

Врачи не рекомендуют проживать на Севере больше 15 лет.

Факторы, отрицательно влияющие на здоровье:

- температура;
- недостаток кислорода;
- резкая смена освещенности – полярный день и полярная ночь. Световой голод приводит к тому, что организм перестает вырабатывать серотонин – гормон радости. Мелатонин – гормон сна и долголетия, который вырабатывается только в темное время суток, практически не вырабатывается в период полярного дня;

- частые магнитные бури (особое влияние на метеозависимых людей);
- дефицит ультрафиолета;
- постоянная смена воздушных масс, обусловленная влиянием циклонов объясняет непредсказуемость погоды на Севере, частые ветры, что приводит к головным болям, ощущениям тревоги и тоски, возбудимости ЦНС;

- высокая влажность воздуха и сильный ветер увеличивают холодовой эффект, а также негативно влияют на кровообращение коры головного мозга;

- частые скачки барометрического давления;
- ландшафтно-геохимические особенности территории. Поскольку на Севере имеет место дефицит микроэлементов, то существенно повышается риск возникновения проблем с функционированием организма и большинства систем.

По сведениям эпидемиологических исследований, проведенным в разных регионах Севера, можно сделать заключение о том, что принятая в настоящее время в России форма представления коэффициентов смертности и заболеваемости населения, часто скрывает настоящую картину достаточно плохого состояния здоровья молодых людей проживающих в высоких широтах по сравнению с жителями из средних широт.

Результаты исследований показали, что, начиная с 20-летнего возраста, у жителей Севера смертность и заболеваемость начинает сильно превышать такую же характеристику жителей Ставропольского края, см. рис. 1.

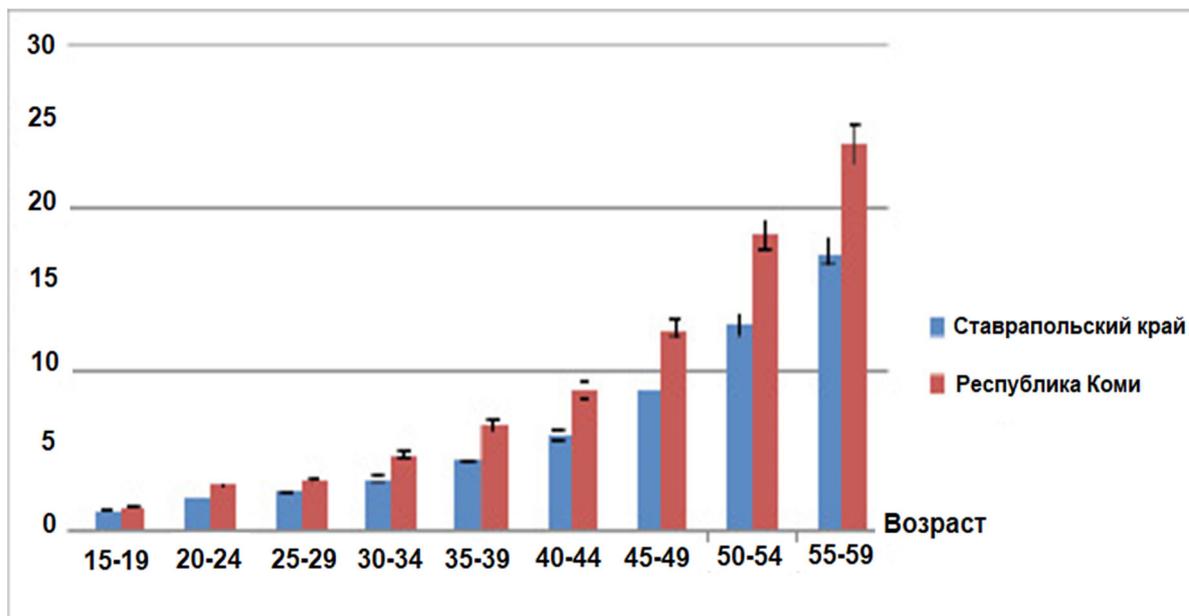


Рис. 1. Коэффициент смертности и заболеваемости населения

На Севере обязательно соблюдение организации отдыха и труда. Необходимо составить собственный режим дня и следовать его расписанию. Желательно засыпать в 21–23 часа, просыпаться не позже 6 утра. Пик работоспособности происходит в 8–12 часов, а в 15–19 часов снова повторяется, поэтому в это время необходимо делать наиболее сложную часть запланированных дел. Наиболее склонны к сердечно-сосудистым заболеваниям люди, не учитывающие биоритмы организма в тяжелых условиях короткого светового дня.

Обязательно употребление пищи богатой витаминами и микроэлементами: не только фрукты и ягоды, но и овощи, цельнозерновые каши, зелень. Необходимо принимать аптечные витаминно-минеральные комплексы несколько раз в год.

Малая активность разрушительна для всего организма. Из-за суровых климатических условий многие люди, проживающие на Крайнем Севере, ведут малоподвижный образ жизни. Занятия лечебной физической культурой, спортом, закаливающими процедурами, а также регулярное обследование всего организма помогут избежать развитие хронических болезней и появление новых.

Для успешной адаптации организма в условиях Севера необходимо соблюдать правильный режим дня. Организация правильного режима работы, рационального питания, физических занятий, отдыха являются важными факторами, которые позволяют успешно приспособиться к экстремальным условиям Крайнего Севера, сохранить здоровье и высокую работоспособность.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ананьев Б.Г. «Человек как предмет познания». – СПб.: Питер, 2002. – 228 с.
2. https://ru.wikipedia.org/wiki/Крайний_Север
3. <https://navahte-rf.ru/rabota-vaxtoj/kak-iskat-rabotu-gde-i-pochemu-rabota-vaxtoj-na-severe-luchshe>
4. <https://geodesist.ru/threads/specifika-raboty-na-severe.8429>
5. Библиотечка "Российской газеты". "Кто сказал, что Север крайний? Льготы и пособия для северян. Документы, комментарии, разъяснения". Выпуск №16. 2006.

© А. Н. Кривых, М. А. Радькова, 2020