

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ФУНКЦІЇ ТА ЗДОРОВ'Я КУРСАНТІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ

*Іван ГЛАЗИРІН, канд. біол. наук, професор,
Володимир АРХИПЕНКО, канд. пед. наук,
Дарія ШАРІПОВА, канд. психол наук, В. Юрченко,*

Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України

Одним із основних факторів підвищення працездатності, як інтегрального показника здоров'я організму людини, є систематичні заняття фізичними вправами [1]. Спортивні ігри, в тому числі і футбол, у цьому відношенні займають чільне місце, адже крім фізичних навантажень, ті хто займаються отримують ще й емоційну розрядку, що й визначає їх високу популярність серед любителів активної рухової діяльності. Особливо це стосується курсантів вищих навчальних закладів цивільного захисту, адже засвоєння програми їх підготовки, а потім виконання професійних обов'язків прямо залежать від високого рівня здоров'я, працездатності та стану розвитку психофізіологічних функцій. В той же час, слід відмітити, що досліджень даного напрямку виявлено недостатньо, це й було мотивом для наших наукових пошуків.

Для практичної реалізації поставленої мети і завдань дослідження нами використані методи вивчення документальних матеріалів, антропометрії, визначення адаптивних можливостей серцево-судинної системи організму за Р. М. Баєвським [2], автоматизована методика "Інтест".

Комплексне обстеження пройшли 12 футболістів 19-20-річного віку III-IV курсу Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля Національного університету цивільного захисту України. У контрольній групі було 11 досліджуваних дорослих чоловіків, що систематично не займалися фізичними вправами. На момент експерименту всі обстежувані були відносно здоровими і допущеними лікарем до систематичних занять футболом.

У результаті проведених досліджень встановлено, що тривалі, не менше, ніж 6 місяців, заняття футболом істотно підвищують функціональний стан центральної нервової системи, функції короткотривалої пам'яті на числа і розподіл та переключення уваги курсантів-пожежних.

Також систематичні заняття футболом упродовж шести місяців не менше 2 разів на тиждень з тривалістю занять 70-80 хвилин істотно підвищують адаптаційні можливості курсантів-пожежних, відповідно поліпшують їх фізичну працездатність та загальний фізичний стан.

Значне підвищення адаптаційного потенціалу, фізичної працездатності та загального фізичного стану у результаті підвищення рухової активності ігрового характеру істотно впливає на стійкість організму курсантів до респіраторних захворювань.

Показники адаптаційного потенціалу на рівні задовільної адаптації,

визначені за Р. М. Баєвським [2], функціональної проби Руф'є-Діксона на рівні посередніх значень та середнього рівня фізичного стану, визначеного за Е. А. Пироговою з співавт. [3], можуть бути інформативними для встановлення стійкості курсантів-пожежних до респіраторних захворювань.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики / Г. Л. Апанасенко // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб.: Наука, 1993. – С.49-60.
2. Баевский Р. М. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – СПб.: Наука, 1993. – С. 33-48.
3. Пирогова Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Страшко. – К.: Здоров'я, 1986. – 147 с.

УДК 614.849

ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ІНКЛЮЗИВНОСТІ БУДІВЕЛЬ ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕЧНОЇ ЕВАКУАЦІЇ МАЛОМОБІЛЬНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

*Павло ГОРДЕЄВ, Ярослав БАЛЛО, канд. техн. наук,
Ольга БЕДРАТЮК, Олександр ЖИХАРЄВ,
Український науково-дослідний інститут цивільного захисту*

Нині розвиток будівельної галузі спрямований на забезпечення не тільки комфортних умов життєдіяльності людини, але й на забезпечення інклюзивності будівель і споруд різного функціонального призначення для їх безпечної експлуатації та забезпечення безпечної евакуації людей у разі пожежі.

Актуальною проблемою в галузі пожежної безпеки є врахування потреб маломобільних груп населення (далі – МГН), зокрема під час проектування шляхів евакуації, які складаються з коридорів, сходових кліток, дверних прорізів тощо.

Частина вимог до шляхів евакуації містить положення щодо об'ємно-планувальних рішень будівлі, унормованих кутів підйомів і спусків для пандусів, влаштування перил та тактильних смуг, а також вимоги до облаштування зон безпеки на шляхах евакуації. Вищезазначені вимоги встановлюються ДБН В.2.2-40 [1]. Крім того, під час проектування евакуаційних шляхів і виходів слід враховувати базові вимоги [2].

За час дії [1] фахівцями проектних організацій та експертами у галузі пожежної безпеки було виявлено низку недоліків і розбіжностей щодо вимог ДБН, які впливають на безпеку МГН та на доцільність окремих