

олицетворяет это время, вбирает в себя его сложный противоречивый характер, является его символом, образом, специфическим носителем его неоднозначных проявлений и проблем.

ЛИТЕРАТУРА

1.Чешихина В.В., Кулаков В.Н., Филимонова С.И. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. М., 2000, 7 с.

2.Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. — М.: ИЦ «Академия» — 2001. — 368 с.

3.Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры. - М.: Просвещение, 1974.

4.Венгер Л.А., Мухина В.С. Психология: Учебник для ВУЗов. - М.: Просвещение, 1988.

5.Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Просвещение, 1982.

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AS THE POWER OF SOCIAL DEVELOPMENT SOCIAL CONSCIOUSNESS

Hanevskaya Galina V., Associate Professor,

Lotsmanova AK c. IE-202p

Russian State Vocational Pedagogical University

Yekaterinburg city

УДК 796.421

ВЛИЯНИЕ БЕГА И СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ

Кузнецова Елена Александровна,

студентка факультета экономики и управления,

Сергеев Евгений Алексеевич,

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург

Аннотация. В статье приведены аналитические материалы по выявлению проблемы профессиональных заболеваний офисных работников, а также доказано положительное влияние бега и спортивной ходьбы на профессиональные заболевания людей, работающих в офисах.

Ключевые слова: офисный работник, профессиональные заболевания, бег, спортивная ходьба.

Abstract. The article presents the theoretical materials on the issue of occupational disease of office workers, as well as shown running and race walking impact on the occupational disease of office workers.

Index terms: office worker, occupational diseases, jogging, Nordic Walking.

В России, как и во всем мире, работа в офисе стала очень популярна. Данный вид работы не требует большой физической нагрузки. Еще в 2012 году кадровые агентства насчитали около 30-35 миллионов человек, работающих в офисах. Каждый год их число только растет. Работа в офисе отрицательно сказывается на здоровье работника из-за сидячего образа жизни, а также монотонности

и однообразности работы. У огромного количества людей, работающих в офисных учреждениях, диагностируются профессиональные заболевания, такие как остеохондроз, варикоз, гипертония и другие болезни, связанные с сидячим образом жизни. Бег всегда являлся одним из самых эффективных и полезных видов спорта. Бегом занимались наши предки во все времена, поскольку после утренних или вечерних пробежек люди ощущали особый прилив жизненной энергии. Занятия бегом укрепляют сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат, дыхательную систему, нормализуют обмен веществ и являются отличным средством для нормализации веса. Но не всегда бег полезен. Например, при остеохондрозе и сколиозе бег противопоказан, так как сколиоз и остеохондроз – это серьезный дефект позвоночника, при котором запрещена высокая степень нагрузки на организм. Спортивная ходьба – не менее эффективный способ поддерживать себя в хорошей физической форме, чем бег. Занятия спортивной ходьбой несколько раз в неделю имеют много преимуществ. Исследования показали, что у женщин, занимавшихся ходьбой от одного до 3-х часов в неделю, на 30% снижалась вероятность развития ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда, по сравнению с теми женщинами которые, ведут сидячий образ жизни. У женщин, занимавшихся ходьбой 3 часа в неделю, вероятность развития заболеваний сердца снижалась на 35%. Ходьба в течение 5 и более часов в неделю снижает этот риск уже на 40% [3].

Цель данной работы - выявить основные профессиональные заболевания офисных работников и определить положительное влияние бега и спортивной ходьбы на их здоровье.

Задачи исследования:

1. Выявить основные профессиональные заболевания офисных работников.
2. Исследовать пользу бега и спортивной ходьбы для организма человека.
3. Выявить влияния бега и спортивной ходьбы на профессиональные заболевания офисных работников.

Офисный работник – это человек, работающий в офисе, в основном за компьютером и с документацией. Сидячий образ жизни отрицательно сказывается на здоровье людей, работающих, например, менеджерами, бухгалтерами, экономистами. По статистике здравоохранения РФ профессиональными заболеваниями страдает около 35% всех работников умственного труда.

Профессиональное заболевание – это заболевание, связанное с систематическим и длительным воздействием вредного фактора, свойственного данной профессии, либо особых условий труда, характерных для того или иного производства или профессии [1].

Основными профессиональными заболеваниями офисных работников являются:

1. «Компьютерный варикоз» – это вздутие периферических вен под кожей, чаще всего на поверхности мышц ног. Вены становятся увеличенными в размере и извилистыми, синеватого цвета. Он проявляется от сдавливания вен ног.

2. Сколиоз и остеохондроз. Сколиоз – это сложная стойкая деформация позвоночника, сопровождающаяся, в первую очередь, искривлением позвоночного столба в боковой плоскости с последующим скручиванием позвонков и усилением физиологических изгибов. При прогрессировании сколиоза развивается деформация грудной клетки и костей таза с сопутствующим нарушением функции органов грудной полости и тазовых органов. Остеохондроз - это поражение межпозвоночных дисков и других тканей позвоночника. Под остеохондрозом понимается дистрофический процесс в межпозвоночных дисках. Позвоночник сжимается, раздавливая диски, которые находятся между позвонками. Это нередко возникает из-за постоянного сидячего положения в неправильной позе.

3. Синдром хронической усталости (СХУ) – это заболевание, характеризующееся длительной усталостью, не устраняющейся даже после длительного отдыха. СХУ известен под различными названиями: синдром поствирусной астении, иммунной дисфункции, миалгический энцефаломиелит.

4. Геморрой – это заболевание, обусловленное патологическим варикозным расширением кавернозных вен прямокишечного сплетения. Различают наружный геморрой, то есть расширение нижнего ряда кавернозных вен прямой кишки и образовавшиеся при этом геморроидальные узлы, которые покрыты кожей и выступают наружу. А также внутренний геморрой, при котором расширены внутренние кавернозные вены, а узлы расположены непосредственно в прямой кишке. Возникает из-за постоянной сидячей работы.

5. Гипертония (высокое артериальное давление) возникает из-за малоподвижного образа жизни, частых стрессовых ситуаций, неправильного питания, частых перекуров, злоупотребления кофе [2].

Бег – это универсальное средство для лечения почти всех профессиональных заболеваний. Он является самым простым и эффективным физическим упражнением, которое позволяет задействовать почти весь мышечный и связочный аппарат.

Мышцы и суставы получают полезную нагрузку во время бега. Бег тренирует сосудистую систему, особенно на свежем воздухе. Занятия бегом способствуют снижению веса, очищению сосудов и сохранению нормального тонуса, что приводит к понижению артериального давления.

Так же бег не только улучшает кровоснабжение тазовых вен, но и укрепляет мышцы брюшного пресса, что помогает бороться с геморроем. Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение. В результате занятий оздоровительным бегом снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность.

Спортивная ходьба – это вид лёгкой атлетики. От обычной ходьбы он отличается обязательным выпрямлением опорной ноги в коленном суставе при вертикальном положении, а от бега - отсутствием без опорного периода (фазы) движения. Скорость ходьбы в 2-2,5 раза выше обычной, что достигается как длиной шага (105-115 см), так и его частотой (180-200 в мин.). Соревнования проводятся на дорожке стадиона и трассах с асфальтированным покрытием. Суть спортивной ходьбы состоит в том, чтобы быстро двигаться, не переходя при этом на

бег. Главное правило – одна из ступней должна постоянно находиться в контакте с землей. Шаг при такой ходьбе немного длиннее и заметно быстрее, чем при обычной прогулке. Скорость обычно составляет от 5 до 9 км/час. Польза для здоровья человека при занятиях спортивной ходьбой состоит в следующем:

1. Снятие стрессовых психологических ситуаций. Во время стресса человеческий организм накапливает в себе гормон кортизол (гормон стресса). Во время физических упражнений, в данном случае, ходьбы количество этого гормона снижается.

2. Активное сжигание жировых отложений. Ходьба усиливает обмен веществ, но при этом никак не влияет на аппетит. При этом все имеющиеся в организме гормоны приходят в норму, стабилизируется эндокринная система. Что в свою очередь также ведет к потере лишних килограммов.

3. Укрепление суставов. Ходьба не дает суставам лишней нагрузки. Занятия ходьбой ускоряют выведение вредных веществ из человеческого организма.

4. Нормализация сердечно-сосудистой системы. Систематические и строго дозированные занятия спортивной ходьбой положительно влияют на электропроводимость сосудов и их способность к сокращению [4].

Изучив ряд литературных источников по выявлению пользы от занятий бегом и спортивной ходьбой для здоровья человека, можно утверждать, что:

- во-первых, легкий бег может предотвратить компьютерный варикоз, так как именно при легком беге максимально активно сокращаются мышцы ног. Именно вследствие этого происходит максимально активное кровотворение и кровоснабжение конечностей, которое собственно и борется с имеющимися болезненными венозными застоями.

Но перед занятием бегом при варикозе нужно обязательно проконсультироваться с врачом для определения оптимального объема нагрузки. Также бег способствует предотвращению геморроя путем восстановления кровотока по венам прямой кишки и мягко тренирует мышцы брюшного пресса.

Так как систематическое занятие спортом улучшает самочувствие человека, предотвращает появление стресса, бег также способствует предотвращению синдрома хронической усталости.

Также при правильном беге происходит расширение сосудов, приток крови к мышцам и снижение степени сопротивления в сосудистой системе, что способствует предотвращению гипертонии. Для предотвращения появления остеохондроза и сколиоза бег также полезен, так как постоянное сидячее положение провоцирует появление остеохондроза и сколиоза.

- во-вторых, спортивная ходьба полезна так же, как и бег. Занятия спортивной ходьбой способствуют предотвращению появления синдрома хронической усталости путем снятия психологических нагрузок для людей, ведущих сидячий образ жизни. Также спортивная ходьба является эффективным способом профилактики и лечения остеохондроза и сколиоза, так как ходьба меньше травмирует суставы, чем бег.

Спортивная ходьба нормализует сердечно-сосудистую систему, а значит, снижает вероятность появления гипертонии. Как и бег, спортивная ходьба спо-

способствует предотвращению геморроя, так как положительно сказывается на состоянии мышц ног, брюшного пресса, активизирует циркуляцию крови, обеспечивает устранение застойных процессов.

А при варикозе спортивная ходьба полезнее бега, так как травмирует суставы намного меньше, чем занятия бегом [5].

Проанализировав ряд литературных источников и вышеперечисленные факты, можно сделать вывод о благоприятном воздействии бега и спортивной ходьбы для улучшения здоровья офисных работников. Это существенно отличается от людей, профессии которых требуют физических усилий в работе.

Студентам, которые в будущем собираются стать бухгалтерами, экономистами, менеджерами или связать свою профессию с работой в офисе, необходимо заранее задуматься о своем здоровье.

Заниматься бегом (можно легким) или спортивной ходьбой для предотвращения перечисленных выше профессиональных заболеваний, необходимо, выбрав правильную нагрузку, не перенапрягая свой организм.

А если какое-либо из заболеваний уже есть, то перед тем, как заняться бегом, или спортивной ходьбой необходимо проконсультироваться с врачом для определения оптимального объема нагрузки, чтобы не навредить себе еще больше.

Дальнейшие изучения в этом направлении позволят глубже изучить проблему профессиональных заболеваний работников в офисных учреждениях и позволят разработать систему оздоровительных упражнений для минимизации риска появления профессиональных заболеваний.

ЛИТЕРАТУРА

1. А. Я. Сухарев, В. Е. Крутских, А. Я. Сухарева. Большой юридический словарь. — М.: Инфра-М. 2003. — 584 с.

2. Причины, симптомы и профилактика остеохондроза. [Электронный ресурс] URL: http://www.ayzdorov.ru/lechenie_osteoxondroza_chtotakoe.php#part1 (дата обращения 26.01.17)

3. Покровский В. И. Первая медицинская помощь – популярная энциклопедия/ Гл. ред. Покровский – М.: Большая Российская энциклопедия, 1994. – 25 с.

4. Прохоров А. М. Большой энциклопедический словарь. – М.: Советская энциклопедия/ - СПб.: Фонд «Ленинградская галерея», 1993. – 1261 с.

5. Топ-10 болезней офисных работников. [Электронный ресурс] URL: https://myfamilydoctor.ru/top-10-boleznej-ofisnyx-rabotnikov/#toc_i-2 (дата обращения 26.01.17)

INFLUENCE RUNNING AND RACE WALKING PROFESSIONALNY FOR DISEASE OFFICE WORKERS

Elena Kuznetsova,

student of the Faculty of Economics and Management,

Eugene A. Sergeev,

Ural State University of Railway Transport,

Yekaterinburg city