

нарушается терморегуляция организма, что приводит к усиленному потоотделению.

Изменение функций ЦНС и сердечно-сосудистой системы при умственной работе зависит не только от степени нервно-эмоционального напряжения, но и от других условий, в числе которых определенную роль играет гиподинамия.

Систематические занятия физической культурой могут увеличить адаптивные возможности студента, предотвратить развитие болезни, компенсировать имеющиеся физические и психические недостатки, а также предотвратить наступление утомления и переутомления в процессе напряженной учебной работы. Именно в этот период надо обращать особое внимание на правильный режим труда и отдыха, на применение средств активного отдыха, компенсирующих недостаточную двигательную активность и предупреждающих переутомление.

Список литературы

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2003. 480 с.

Фалалеева Е.В., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Проблема здоровья людей, занятых умственным трудом (на примере офисных работников)

Умственный труд (интеллектуальный труд) – это деятельность, связанная с оперированием информацией, ее приемом и переработкой. Профессии этой группы требуют постоянного напряжения мышления, внимания, памяти, а также эмоциональной сферы, зрительного и (или) слухового анализаторов. Главное отличие умственного труда от физического заключается в том, что головному мозгу приходится выполнять не только координирующие функции

(то есть контролировать движения человека). При интеллектуальной работе мозг становится основным работающим органом.

В настоящее время количество людей, занятых умственным трудом, с каждым годом становится всё только больше. Такая работа притягивает своей «престижностью» и комфортными условиями труда (работа в современных офисах). Однако, всё не так привлекательно, как кажется.

Офисный сотрудник проводит не менее 8 часов в день сидя на одном месте и смотря в монитор компьютера. Такой образ жизни не лучшим образом сказывается на здоровье человека, а ведь это самая главная составляющая для обеспечения правильного функционирования жизни.

Здоровье – нормальное психологическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психологическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций [1]. Поэтому так важно беречь и стараться сохранить его. А в наше время особенно это касается именно работников офиса.

В медицине появился специальный термин, имеющий отношение к интеллектуальным труженикам – «профзаболевания офисных работников». По данным статистики, в данный момент такими заболеваниями страдает около 40% всех сотрудников офиса. Так какие же заболевания подстерегают офисного работника? Перечислим самые распространенные из них:

- Синдром сухого глаза – усталость, сухость, покраснения, ухудшение зрения, резь в глазах при ярком освещении. Именно такие симптомы ожидают вас при этом синдроме. Это связано с тем, что практически весь рабочий день сотрудник проводит, глядя в монитор, либо в бумажки. От таких манипуляций, да еще и без «передышки» глаза сильно перенапрягаются.

- Компьютерный варикоз – это новый термин, разработанный врачами именно для офисных работников. Возникает такая болезнь из-за сидячего образа жизни, в частности – зажима вен от привычки сидеть «нога на ногу».

- Сколиоз и остеохондроз – возникает от долгого пребывания в положении сидя, особенно в неправильной позе, и отсутствии движения. В офисах сотрудники по 8 часов проводят в одном положении, подвергая свой позвоночник и шею на огромную нагрузку. По статистике эти болезни наблюдаются уже у 30% офисных трудящихся.

- Тромбоз – образование кровяных сгустков провоцируется многочасовым сидением без движения на одном месте. Это как раз свойственно «умственному» работнику.

- Синдром хронической усталости – снижение работоспособности, плохой сон, раздражительность, слабость. Такие симптомы в 21 веке у каждого второго. Но лидируют по этой болезни именно офисные работники.

- Геморрой – причины заболевания – это лишний вес и сидячая работа. Все это характерно для офисных сотрудников.

- Синдром запястного канала – онемение пальцев и рук, судороги. Этот синдром происходит вследствие длительной работы с компьютерной мышью и клавиатурой.

- Чувствительность к электромагнитным полям – негативная реакция организма человека на различные технические приборы. Может происходить из-за долгой работы на таких приборах.

- Стресс – работа в офисе подвержена различными нервными напряжениями. Это может быть ожидание важного звонка, вызов начальства, волнение перед совещанием. Все это негативно сказывается на сотруднике и он постепенно переходит в стрессовое состояние.

- Ишемическая болезнь сердца – эта болезнь стоит на первом месте в рейтинге самых опасных болезней офисных сотрудников. Нехватка физической активности, вредные перекусы на рабочем месте становятся причиной такого заболевания.

- Ожирение – малоподвижный образ жизни и постоянные перекусы (чай с печеньем, конфеты, бутерброды) сыграют такую злую «шутку» с телом офисного работника.

- Мигрень – постоянное напряжение, отеки шеи и множество других причин могут вызывать головные боли у трудящихся, которые потом перерастают в хронические.

Список можно продолжать очень долго, так как от образа жизни, каким живут офисные сотрудники, развивается большое количество болезней в различных системах организма. Так как же с этим бороться?

Эффективно использовать как «малые формы физической культуры» (например, физкультурную паузу), так и систематические занятия физкультурно-спортивной деятельностью в качестве активного отдыха после работы и в выходные.

Необходимо организовывать рабочее место сотрудника с учетом малоподвижного образа профессиональной деятельности:

- Необходимые полки для папок можно повесить как можно выше, чтобы приходилось чаще вставать и подниматься на носки; убрать подальше от рабочего места принтер и ксерокс – так тебе придется регулярно двигаться.

- Рабочее кресло надо отрегулировать так, чтобы спина полностью им поддерживалась (от таза до плеч): правильная сидячая поза – это когда основная нагрузка приходится на бедра, а не на спину, шея прямая, подбородок чуть приподнят, взгляд устремлен вперед, руки свободно лежат на подлокотниках кресла.

- На компьютере можно повесить напоминание о том, что каждый час необходимо оторвать взгляд от монитора и перевести его вдаль, желательно в окно, а каждые два часа – походить, покрутить головой влево вправо, сделать массаж шеи.

- Необходимо чаще менять позу, в которой сидишь. Очень вредно сидеть, приподняв плечи, напрягая шею и затылочные мышцы, держа голову

наклоненной. Такая поза может спровоцировать нарушение мозгового кровоснабжения и сдавливание межреберных нервов, а в результате ты получишь головную и сердечную боль, снижение памяти и повышенную утомляемость.

За пределами рабочего офиса необходимо соблюдать классические правила здорового образа жизни: правильное сбалансированное питание, полноценный сон, своевременное обращение за медицинской помощью, и обязательное соблюдение необходимого режима двигательной активности (регулярные занятия физическими упражнениями и спортом). Комплексы физических упражнений необходимо подбирать с учетом здоровья человека, уровнем его физического развития, возраста и предпочтениями к тому или иному виду спорта.

Список литературы

1. Лечебная физическая культура: учебник для студентов высш. учеб. заведений / под ред. С. Н. Попова. Москва: Издат. центр «Академия», 2004. 416 с.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2003. 480 с.

Чванова Е.В., Ханевская Г.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Здоровый образ жизни молодой семьи как один из факторов ее благополучия

Семья представляет собой малую социально-психологическую группу, основанную на браке или кровном родстве, члены которой взаимосвязаны общим бытом, помощью и нравственной ответственностью за свои поступки. Семья одновременно является и социальным институтом, удовлетворяющим потребностям общества в воспроизводстве населения, реализации общественного потребления и передаче культурного наследия.