

2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

**Чечикова П.И., Капланова Т.В.**

Уральский государственный юридический университет,  
г. Екатеринбург

### **Профилактика заболеваний у работников малоподвижных профессий средствами физической культуры**

В наше время, когда большое количество работы за людей могут выполнить современные технологии, все чаще встречаются профессии, не требующие от человека физической активности. И данное явление несет за собой множество положительных моментов, но вместе с ними и отрицательных. И в большинстве случаев, они связаны с ухудшением нашего здоровья.

Изучая данную тему, поставим перед собой цель – выявить малоподвижные профессии; изучить их влияние на человеческий организм; разработать программу профилактики заболеваний, вызванных малоподвижным образом жизни, и составить на ее основе памятки; провести анкетирование среди студентов первого курса института прокуратуры и распространить среди них памятки.

В группе риска находятся люди разных профессий: IT-специалисты и разработчики, менеджеры, пилоты, системные администраторы, водители, управляющие, ученые, юристы, робототехники, инженеры, онлайн-педогоги, бухгалтеры, секретари, экономисты, математики и многие другие. В принципе неважно, чем именно все эти люди занимаются, нам важны последствия их сидячего образа жизни.

Любое из перечисленных занятий может вызвать гиподинамию, проблемы сердечнососудистой и опорно-двигательной системы, обострение

остеохондроза и геморроя, расстройства психоза, раздражительность и повышение уровня стресса, ожирение. Рассмотрим более подробно некоторые из них. Остеохондроз – это поражение тканей позвоночника, после происходит изменение формы и стирание межпозвоночных дисков, поверхности суставов и тел позвонков. Он вызывает неприятные ощущения при движении; боли в спине, мышцах, голове; слабость в мышцах; нарушение функций тазовых органов. Гиподинамия – это патологическое состояние, развивающееся при значительном ограничении физической активности, оно может повлечь за собой нарушение функций опорно-двигательного аппарата, респираторного тракта и др. К ее симптомам можно отнести снижение работоспособности, усталость, повышение риска переломов, головные боли, беспричинную нервозность, нарушение сна. Геморрой – это патологическое состояние каверзных сплетений прямой кишки, при этом происходит в них застой крови. Он выражается непостоянным кровотечением из этих узлов, их выпадением из анального канала и постоянными воспалениями.

Но всего этого можно избежать. И не нужно будет, даже, менять любимую деятельность на подвижную. Достаточно лишь, следовать некоторым правилам, которые выделены в памятки ниже.

Памятка по профилактики заболеваний у работников малоподвижных профессий:

- 1) один час в день необходимо уделять на спорт зал, пробежку, велосипед или плавание.
- 2) каждое утро в течение 30 минут заниматься зарядкой или гимнастикой.
- 3) заменить передвижение в транспорте на ходьбу или бег трусцой.
- 4) во время перерыва не сидеть на месте, а выходить на 30 минут на улицу.
- 5) каждый час делать упражнения на разминание рук, плеч, спины и ног.
- 6) работодателям нужно снова ввести в рабочие будни такие понятия как гигиена труда, научная организация труда и производственная гимнастика.
- 7) воспитание в себе самодисциплины и организованности.

8) не нужно забывать следить за тем, чтобы питание было сбалансированным и регулярным.

Если придерживаться данных правил, то в большей массе снизится уровень заболеваемости; повысится внимательность; улучшится память и мышление; разовьется трудолюбие, воля и целенаправленность; прекратится употребление алкоголя и табака.

Среди студентов, Уральского государственного юридического университета 1 курса института прокуратуры, был проведен опрос: «Чувствуете ли вы необходимость в физической активности после малоподвижной работы?». Большинство – 54% ответило, что после сидячей работы они чувствуют потребность в разминке тела и пытаются выполнять минимальные упражнения. 20% такую потребность имеют, но никаких действий не выполняют. 23% считают, что работа без активного движения на них никак не влияет и отказываются от быстрой гимнастики в офисных условиях. И всего лишь 3% не испытывают дискомфорта от монотонных сидячих действия, но понимают чем это может отразиться на организме и выполняют минимальный комплекс упражнений для профилактики.

По данным анкетирования можно сделать вывод, что большинство студентов данного вуза знают о такой проблеме как заболевания, вызванные малоподвижным образом жизни, и самостоятельно делают профилактику. Для того, чтобы убедить оставшихся молодых людей в необходимости ее проведения, среди них была проведена беседа о пользе активного образа жизни и распространены памятки по профилактики заболеваний у работников малоподвижных профессий.

В данной работе были отражены самые распространенные заболевания для работников сидячих профессий. Все они появляются, когда нарушается питание и двигательная активность. Но любая физическая активность способствует улучшению обмена веществ, циркуляции крови, повышению мышечного тонуса, укреплению позвоночника и многие другие показатели

становятся гораздо лучше. Таким образом, были приведены доказательства необходимости регулярных упражнений.

#### *Список литературы*

1. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. М., 1990. 510 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. В.К. Бальсевич. М., 1985. 208с.
3. Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. 512 с.
4. Стародубов В.И., Сон И.М., Леонов С.А., Погонин А.В. Оценка влияния модернизации здравоохранения на динамику заболеваемости взрослого населения страны // Менеджер здравоохранения. 2013. № 5. С. 6–17.

**Чучелина Е.С., Ольховская Е.Б.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

#### **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: история и современность**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГТО – это нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта.

Предложение ввести всесоюзные испытания «Готов к труду и обороне» поступило в 1930 году, а ещё через год был сформирован первый комплекс ГТО. Цель вводимого комплекса – дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения. Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей. Помимо обязательных занятий граждане проявляют самостоятельную инициативу заниматься физкультурой и спортом в свободное