

Западная культура «познает себя извне внутрь». В то время как восточная культура ориентирована на то, что познание мира начинается с познания себя, «изнутри во внешний мир» [3].

Поэтому, главные идеи традиционной китайской спортивной культуры, связаны с тем, чтобы человек учился направлять свое внимание на согласование духа и энергии, духа и формы, на гармонию между людьми и окружающей средой, уделять равное внимание психологическим, социальным и физиологическим факторам.

Таким образом, проведенный обзор современных китайских ученых доказывает значимость традиционной китайской спортивной культуры в развитии и самосовершенствования людей, повышения их здоровья и долголетия.

*Библиографический список:*

1. Гуйцин Ч. Характеристики и развитие «китайской спортивной культуры» / Ч. Гуйцин // Университета Сяогань. 2012. Т. 32. № 3. С.124-128. (на китайском).
2. Лецюань Ц., Хунся Ч. Происхождение и характеристики традиционной спортивной культуры Китая / Ц. Лецюань, Ч. Хунся // Журнал Уханьского института физического воспитания. 2020. Т. 54. № 7. С. 13-20. DOI 10.15930/j.cnki. wtxb.2020.07.002. (на китайском).
3. Сяоин С. Исследование различий между китайской и западной спортивной культурой / С. Сяоин // Гид по спортивной культуре. 2012. № 9. С. 156-158. (на китайском).
4. Сяоцин Ч., Дунцин Ч., Цзюнькай Д. Различие и интеграция: анализ китайской и западной спортивной культуры здоровья / Ч. Сяоцин, Ч. Дунцин, Д. Цзюнькай // Журнал Пекинского спортивного университета. 2017. Т. 40. №4. С. 133-138. DOI 10.19582/ j.cnki.11-3785/g8.2017.04.021 (на китайском).
5. Юцян Л. Взгляд на тело в традиционной китайской медицине и мысли об упражнениях и сохранении здоровья / Л. Юцян // Журнал Пекинского университета традиционной китайской медицины. 2017. Т. 40. № 10. С. 817-824. (на китайском).

УДК 378.172

**Юсупова К.С., Веденина О.А.**

Yusupova K.S., Vedenina O.A.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,*

*г. Екатеринбург, Россия*

*Russian state vocational pedagogical university,*

*Ekaterinburg, Russia*

*e-mail: [vo\\_74@mail.ru](mailto:vo_74@mail.ru)*

#### ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ ПРИ СТОЯЧЕЙ РАБОТЕ

*Аннотация.* В статье даются рекомендации для сохранения здоровья при стоячей работе, в том числе рассматриваются варианты по выбору обуви и подбору физических упражнений при работе стоя (как статической, так и динамической), а также для снятия усталости с ног.

*Ключевые слова:* работа на ногах, здоровье, профилактика.

#### HEALTH CARE FOR STANDING WORK

*Abstract.* This article provides recommendations for staying healthy while standing, including options for choosing footwear and exercise for standing work (both static and dynamic), as well as for relieving leg fatigue.

*Keywords:* footwork, health, prevention.

Различные сферы профессиональной деятельности подразумевают постоянную работу на ногах. Это не только розничная торговля, производство и общественное питание, но и образование, здравоохранение и индустрия красоты. При постоянном нахождении в положении

стоя большая нагрузка оказывается на опорно-двигательную систему. Со временем стоячая работа приводит к проблемам с кровообращением и варикозному расширению вен, а некоторые исследования показали, что длительное стояние может привести к хроническим болям в спине и нарушениям в опорно-двигательном аппарате. Также страдают шея и плечи, а на ногах появляются отеки.

Есть две разновидности стоячей работы – статическая и подвижная. Подвижная считается менее губительной для здоровья. В этой статье мы рассматриваем особенности каждой и приведем советы для облегчения состояния при подобного рода работе.

При статичной работе стоя на состояние ног влияет именно неподвижность. При ходьбе мышцы сокращаются и сжимают сосуды, что помогает проталкивать кровь к сердцу. Но когда человек стоит на одном месте, вены остаются без поддержки. Из-за этого высока вероятность появления варикоза. Чтобы устранить застой крови, важно каждый час давать венам передышку. Достаточно погулять пять минут: сокращения мышц помогут протолкнуть скопившуюся кровь вверх по сосудам и уменьшат давление на клапанную систему.

Помочь работе венозной системы также можно ношением компрессионного трикотажа, он создает специальное давление на разных участках ноги и тем самым стимулирует отток крови. Трикотаж оказывает максимальное давление в области лодыжки, которое потом снижается в широкой части голени и становится еще меньше в районе бедра. Таким образом, давление уменьшается кверху ноги. За счет эффекта распределенной компрессии трикотаж помогает движению венозной крови даже когда вы не двигаетесь и все время стоите на одном месте [5].

Стоячая работа может спровоцировать и развитие плоскостопия. Заболевание становится причиной боли, усталости и тяжести в ногах к концу дня, так как стопы не справляются с нагрузкой. Отсутствие правильной опоры вызывает перенапряжение мышц нижних конечностей, спины, шеи, что нередко приводит к болям в этих частях тела, артрозам суставов и головной боли.

Заботиться о здоровье стоп несложно. Для начала нужно пересмотреть гардероб, в частности обувь. Высокий каблук, узкий мыс, абсолютно плоская подошва — это неправильные элементы обуви, которые вредят не только стопам, но и всей опорно-двигательной системе. Безопасная для здоровья обувь должна включать широкий передний отдел, небольшой каблук 2-4 см и формоустойчивый задник. В идеале нужно носить ортопедические стельки, которые снижают нагрузку на своды стоп.

В некоторых источниках даются такие советы, как: регулярная замена обуви, периодический перенос веса с одной ноги на другую, а также нужно поочередно выставлять ноги вперед и назад, а не держать на одной линии [1]. Во время работы можно приподнять одну ногу, примерно на 15 см, для этого хорошо подойдет специальная подставка. Также, если есть возможность, нужно стоять на разных поверхностях. Даже тонкий коврик повышает амортизацию и это намного лучше для опорно-двигательного аппарата, чем плитка или бетон. Существуют и специальные подкладки, предотвращающие утомление. Если работодатель позволяет – можно их приобрести и пользоваться в течение дня. В конце рабочего дня отечность можно снизить поднятием ног выше остального тела (подложив подушку или оперев ноги на стену).

Неправильная осанка во время работы на ногах чревата перенапряжением мышц, появлением боли в спине, излишней нагрузкой на межпозвоночные диски, которая может ускорить их износ и стать причиной развития остеохондроза.

Кроме того, сутулость создает чрезмерное давление на грудную клетку и мешает работе дыхательной системы. Недостаток кислорода становится причиной усталости и плохого самочувствия. Поэтому в течение дня желательно контролировать, в каком положении вы сидите или стоите [5].

Подвижная работа на ногах имеет общие черты со статической, однако она с меньшей вероятностью приведёт к появлению варикоза (за исключением тех видов работ, где нужно поднимать тяжести) и плоскостопия, т.к. мышцы ног и стоп находятся в движении, они постоянно задействованы. Ниже описаны риски и советы, сходные для обоих видов работ.

Во-первых, не стоит слишком часто наклоняться. Лучше всего присаживаться, сохраняя при этом прямую спину. Это позволит избежать болезненных ощущений [5].

Во-вторых, вставать со стула и садиться также нужно правильно. Не падайте на стул, опускайтесь в него спокойно и с прямой спиной. Падение негативно сказывается на межпозвонковых дисках. При вставании с места желательно упираться на что-то, чтобы помочь себе. Вставать резко тоже не нужно, это лишняя нагрузка [3].

В-третьих, если на работе вы много стоите, то при любой возможности рекомендуется сесть и поставить ноги повыше. В идеале, нужно делать это лёжа, но на рабочем месте не всегда имеются диванчики.

После работы также желательно делать упражнения на растяжку (стретчинг). Не важно, стоячая или подвижная у вас работа, растяжка поможет и расслабить напряженные мышцы, и способствовать притоку крови к нижним конечностям, сняв отечность. Можно выполнять небольшие упражнения и в течение рабочего дня. Выпады хороши для снятия напряжения в ногах, и того же эффекта можно добиться, встав носками на край ступеньки и опуская/поднимая пятки. Замирайте при этих упражнениях на 30–60 секунд и не забывайте, что двигаться при этом нужно медленно [2].

Гимнастика стоп также эффективна. Перекаты с внутренней на внешнюю сторону, поднятие на носки, затем пятки, поочередное поднятие пальцев стопы. Это помогает уставшим стопам, а также задействует мышцы, не часто востребованные в повседневной жизни.

В качестве облегчающей терапии после рабочего дня также можно использовать ванночки. Прогревание ног в теплой ванне с английской солью значительно снижает болевые ощущения и отечность. Содержащийся в соли магний помогает расслабить мышцы. Если вы страдаете от воспаления и отечности ног, то чередуйте теплую соленую ванну с ледяной ванной до тех пор, пока не почувствуете онемение ног (около 15 минут) [4].

Массаж тоже помогает для расслабления мышц и снятия неприятных ощущений. Это может быть как самомассаж, так и регулярное посещение профессиональных массажистов. Однако, если вы делаете его сами, важно учитывать, что давление не должно быть сильным, оно должно быть мягким, лишь немного ощутимым. Это не тот случай, когда больно – значит действенно. Ещё один из способов – использовать теннисный или массажный мячик и покачивать его каждой стопой примерно 30-60 секунд.

Последний совет – по возможности сбросить лишний вес. Дополнительные килограммы оказывают большую нагрузку на позвоночник, суставы и на весь опорно-двигательный аппарат. Так что, чтобы сохранить здоровье, при постоянной стоячей или подвижной работе следует проконтролировать и этот вопрос [4].

Таким образом, можно выделить два вида стоячей работы – подвижная и статичная. Последняя более губительна для здоровья и содержит в себе больше рисков возникновения различных осложнений (особенно варикоза). Подвижная работа несёт меньше вреда, однако также вызывает множество неприятных ощущений и ведёт к некоторым проблемам (например, с опорно-двигательным аппаратом). Однако, при следовании приведенным выше советам можно значительно облегчить своё состояние, предупредить появление болезней и улучшить качество жизни даже при постоянной работе на ногах.

*Библиографический список:*

1. *Столички.ру*. Текст: электронный / <https://stolichki.ru/news/49> (дата обращения: 03.03.2023).

2. *Ментудей.ру*. Текст: электронный / <https://www.mentoday.ru/health/body/kak-sohranit-zdorove-esli-u-vas-stoyachaya-rabota/> (дата обращения: 03.03.2023).

3. *Спина.ру*. Текст: электронный / <https://www.spina.ru/inf/state/s/2726> (дата обращения: 03.03.2023).

4. *WikiHow.ru*. Текст: электронный / <https://ru.wikihow.com> (дата обращения: 03.03.2023).

5. *Ортека.ру*. Текст: электронный / <https://orteka.ru/orteka-life/zdorovye-nogi/kak-pozabotitsya-o-zdorove-esli-prikhoditsya-rabotat-stoya-/> (дата обращения: 03.03.2023).

УДК 378.172

**Бабкина Е.А., Веденина О.А.**

Babkina E.A., Vedenina O.A.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Russian state vocational pedagogical university,

Ekaterinburg, Russia

e-mail: [vo\\_74@mail.ru](mailto:vo_74@mail.ru)

#### ПЯТЬ ПРИЧИН ЗАНИМАТЬСЯ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ

*Аннотация.* В работе приводятся пять причин заниматься лыжным спортом. Тема актуальна по причине того, что многие граждане России либо не имеют возможности оплачивать занятия физической культурой, либо у них существуют противопоказания для занятий спортом. В статье приводятся доказательства того, что лыжный спорт является направлением, которое решает данные проблемы. В заключении статьи предполагается повсеместное внедрение данной физической активности.

*Ключевые слова:* лыжный спорт, польза лыжного спорта, физическая активность, спорт зимой.

#### FIVE REASONS TO GO SKIING

*Abstract.* The paper presents five reasons to take up skiing. The topic is relevant due to the fact that many Russian citizens either cannot afford to pay for physical training or have contraindications for practicing sports. The article provides evidence that skiing is an area that solves these problems. The article concludes by suggesting the widespread introduction of this physical activity..

*Keywords:* skiing, benefits of skiing, physical activity, winter sports.

Физическая культура является важным аспектом для поддержания уровня своего здоровья. При этом часть упражнений является либо недоступной для отдельных лиц по причине отсутствия необходимого инвентаря или условий, либо запрещенной вследствие высокой нагрузки или наличия противопоказаний. Эти факторы обуславливают необходимость определения физической активности, которая будет соответствовать этим параметрам, предоставляя достаточное развитие для организма человека. Одна из таких физических нагрузок – лыжный спорт. В данной статье мы планируем показать, что именно данный вид спорта способен решить представленные актуальные проблемы.

Первая причина положительного влияния лыжного спорта – благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Исследования доказали, что кровообращение стимулируется при занятиях данным видом спорта, а на сердце оказывается достаточная, но не чрезмерная нагрузка [3]. Лыжный спорт сравним с бегом, а потому он является результативной заменой ему зимой – времяпрепровождение на открытом воздухе принесет больше пользы, чем бег в закрытом зале.

Второй аспект – лыжный спорт оказывает достаточное влияние на многие группы мышц, давая им необходимую нагрузку. Так, основная нагрузка оказывается на мышцы