

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА

О.А. Сбитнева, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова  
(Россия, г. Пермь)

*Аннотация.* В статье анализируется полезное воздействие физической культуры на организм студента. Перечислены травмы и заболевания, связанные с работой на предприятии, стройке, в офисе, спорте. Обсуждаются проблемы, связанные с малоактивным образом жизни. Материалы статьи отражают значимость физической культуры, как профилактического средства профессиональных заболеваний и спортивного травматизма.

*Ключевые слова:* физическая культура, малоподвижный образ жизни, травмы, заболевания, профилактика, здоровье.

В современном обществе далеко не каждый студент имеет желание заниматься спортом, физической культурой. Любой человеческий организм, а организм студента особенно, нуждается в физических нагрузках. Малоподвижный образ жизни небезопасен для здоровья, но этого можно избежать, выполняя простейшие физические упражнения. Физическая культура помогает развить физические и нравственные качества, является действенной профилактикой заболеваний. Не менее важными факторами считают досуг и коммуникацию студентов. В будущем навык коммуникации поможет в работе, в новом коллективе.

В жизни современных студентов большое количество времени отнимает работа с компьютером, в связи с этим резко падает физическая активность. Значимость физической культуры и ежедневных занятий спортом возрастает многократно. Занятия физической культурой при небольших и средних нагрузках положительно влияют на умственную деятельность и работоспособность студентов. Важно заметить, что уровень физических нагрузок должен напрямую зависеть от физического развития студента, но это не всегда возможно, в нашем современном обществе. Имея базовый уровень физического развития, должна быть мотивация на самосовершенствование. Здоровье –

основополагающая ценность, без которой невозможна полная реализация личности. Это главный фактор, определяющий не только гармоничное развитие студента, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности в роли специалиста, общее жизненное благополучие. Ценностная характеристика здоровья проявляется в различных сферах жизнедеятельности, мыслях, чувствах, радости, свойственных здоровому человеку: бодрости и оптимистическом настроении, потребности в культурном развитии, интересе к творчеству, общении, самоосуществлении. Занятия физической культурой в Вузе поддерживают уровень физического развития студента весь период обучения.

Важно, чтобы будучи специалистом, бывший студент держал себя в форме. Необходимо еще в Вузе развить у студента общую и статическую выносливость, чтобы быстро приспособиться к условиям работы на производстве. Нагрузки могут оказаться чрезмерными и возникнут проблемы с усвоением информации, внимательностью, концентрацией и быстротой реакции. Не меньшую роль физическая подготовка играет в сопротивлении организма работника производственным травмам и болезням. У работников строительной отрасли частые заболевания и травмы,

связанные с работой с крупногабаритными материалами, например, воспаление сухожилий, растяжение, воспаление суставной сумки, ушибы и переломы.

Одной из главных проблем как строителей, так и моляров является постоянный контакт с химическими веществами, краской и сквозняки на строительной площадке – все это приводит к серьезному ослаблению иммунитета, развитию рака, бронхиальной астмы и бесплодия. Раздражительный контактный дерматит, головная боль, тошнота – в течение непродолжительного времени должны уйти. Дольше, если не навсегда, с человеком остаются поражение почек, печени, мозга и репродуктивной системы. Работники угольной промышленности имеют не меньший уровень травматизма, кроме работы с химикатами и тяжестями шахтеры испытывают нехватку кислорода и постоянное перенапряжение, работа при плохом освещении из-за этого страдает нервная система и зрение, так же из-за большого количества пыли в воздухе развиваются пневмокониоз, силикоз и пылевой бронхит.

Проблемы со здоровьем можно предотвратить, посещая занятия по физической культуре и соблюдая технику безопасности, но есть профессиональные заболевания, возникающие из-за условий работы и неправильных нагрузок во время рабочего процесса. Работа с бумагами и компьютером подразумевает малую подвижность, что приводит к преждевременному развитию атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний. Они возникают из-за ухудшения кровообращения, что затрудняет работу сердца. Работник долго сидит в одной позе, характеризуемой наклоном вперед головы и верхней части туловища, из-за этого затрудняется дыхание, мышцы шеи, плечевого пояса и спины находятся в напряжении. Возбуждения на протяжении рабочего дня приводит к дезорганизации тормозно-возбудительных процессов в высших отделах головного мозга, что неблагоприятно сказывается на нейрогуморальной регуляции органов.

Все выше перечисленное приводит к гиподинамии, функциональным нарушениям и хроническим заболеваниям внутренних органов. Профилактика заболеваний средствами физической культуры является самым лучшим способом избежать их. В процессе работы необходимо использовать «производственную гимнастику». В свободное время рекомендуется заниматься плаванием или спортивным скалолазанием. Хорошей профилактикой заболеваний суставов и мышц является гимнастика и легкая атлетика, научно доказано, что даже самые незначительные упражнения повышают устойчивость организма к сердечным заболеваниям.

Травматизм на производстве связан с работой с тяжестями, техникой, отравляющими веществами и несоблюдением техники безопасности.

Травмы можно разделить по типу повреждений: механические повреждения (растяжения, ушибы, переломы и другие повреждения костной ткани) и отравления химическими веществами (проявляются недомоганием или сыпью на коже, так же возможны воспаления глаз, слизистой оболочки и кожных покровов) – последний вид повреждений самый опасный, потому что влияние вредных веществ проявляется безобидно и не все замечают последствий отравления, но с течением времени химикаты разрушают иммунную систему человеческого организма. Работники МЧС и пожарных служб подвержены травмам ожогового типа. Единственно верной профилактикой на производстве может быть внимательность и полное соблюдение правил техники безопасности, так можно не бояться получить травму при работе с техникой. В случае работы с тяжестями следует перед работой провести разминку.

Утренняя гимнастика перед выходом на работу не только подготовит мышцы к работе, но и улучшит самочувствие в целом. При работе с химическими веществами нужно внимательно следить за состоянием здоровья и регулярно обследоваться у врача, иначе отравление вредными веществами медленно разру-

шит организм. Поддержание хорошей физической формы позволит специалисту быть готовым к любым трудностям и травмам. Среди спортсменов распространены травмы голеностопа, воспаленные сухожилия локтевых суставов, смещение позвонков, травмы вращательной манжеты плеча, растяжение коленных связок, травмы подколенных сухожилий и растяжение мышц паха, переломы костей, вывихи суставов, раны, ссадины, потертости.

Предупреждение спортивного травматизма напрямую связано с профилактикой спортивных травм с учетом отдельных видов спорта. Малоподвижный образ жизни несет в себе большое количество проблем. Возникает большой риск развития ишемической болезни сердца, увеличивается шанс развития атеросклероза. К другим болезням можно отнести проблемы с позвоночником: шейный остеохондроз вызывает головные боли (шейные позвонки пережимают артерии и нервы вызывая повышение внутричерепного давления), сколиоз и кифоз уменьшают подвижность грудной клетки и уменьшают емкость легких, грудной остеохондроз вызывает боли, схожие с инфарктом, важно понимать, что любые искривления позвоночника изменяют распределение нагрузки, что может привести к проблемам с внутренними органами радикулиту (воспаление корешков спинного мозга). Меры предупреждения производственного травматизма сводятся к устранению непосредственных или способствующих причин его возникнове-

ния, для того чтобы исключить производственный травматизм, необходимо строго соблюдать правила техники безопасности, рабочие должны обеспечиваться исправными средствами индивидуальной защиты и спецодеждой. Научно доказано, что регулярные занятия физкультурой, рационально входящие в режимы труда и отдыха, способствуют укреплению здоровья, существенному повышению эффективности производственной деятельности.

Физические нагрузки, подобранные специально для воздействия на определенные органы, развития физических качеств, исправление дефектов телосложения, болезни, при соблюдении определенных правил выполнения оказывают положительное воздействие. Очень важно следить за состоянием здоровья, чтобы не навредить организму. Независимо от вида спорта, имеются общие правила профилактики спортивного травматизма, это соблюдение техники безопасности, соответствующая форма и обувь, правильная разминка и разогрев мышц.

Студентам рекомендуется, помимо посещения занятий физической культуры, проводить самостоятельные тренировки. Утренняя зарядка даст заряд бодрости на весь день и поможет студенту хорошо начать день. Производственная гимнастика помогает студенту даже в условиях продолжительного трудового, учебного процесса поддерживать себя в хорошей физической форме.

#### Библиографический список

1. Бароненко В.А, Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. – М.: Альфа-М, 2003.
2. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет: Спра. изд. – 2-е изд. сер. – М.: Химия, 1999. – 400 с.
3. Велитченко В.К. Физкультура без травм. – М.: Просвещение, 1993. – 128 с.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура, 2003.
5. Физическая культура студента и жизнь: учебник // В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 366 с.
6. Чумаков Б.Н. Валеология: Учеб. пособие.-2-е изд.испр. и доп.-М.: Педагогическое общество России, 2000. – 407 с.

**PHYSICAL CULTURE AS A PREVENTIVE MEANS OF OCCUPATIONAL DISEASES AND SPORTS INJURIES**

**O.A. Sbitneva**, *senior lecturer*

**Perm state agrarno-technological university named after academician D.N. Pryanishnikova**  
**(Russia, Perm)**

***Abstract.** The article analyzes the beneficial effects of physical culture on the student's body. Injuries and diseases related to work at the enterprise, construction, office, sports are listed. The problems associated with low-activity lifestyle are discussed. The materials of the article reflect the importance of physical culture as a preventive means of occupational diseases and sports injuries.*

***Keywords:** physical culture, sedentary lifestyle, injuries, diseases, prevention, health.*