

**КГБ ПОУ**  
**«Колледж машиностроения и транспорта»**  
**г. Владивосток**

**Тема: «Формирование здорового образа жизни и профилактика профессиональных заболеваний у учащихся колледжа»**

**Разработала: Зверева Ж.А.**

**2022 г.**

**Содержание:**

**Лечебная физкультура и профилактика профессиональных заболеваний**

**Физическая культура как профилактическое средство против травм**

**10 причин для занятия физкультурой**

**Заключение**

**Список литературы**

## **Введение**

Значение и роль физической культуры и спорта в жизни людей трудно переоценить. Социологические исследования, индивидуальные ощущения, многолетняя практика ежедневно и ежечасно подтверждают: каким бы делом не занимался человек, в какой бы сфере не трудился, он может работать гораздо больше и лучше, если регулярно, систематически занимается спортом. Это придает ему уверенность в своих силах, помогает преодолеть трудности, воспитывает силу воли.

Согласно трудовому кодексу каждый работник имеет право на: рабочее место, соответствующее требованиям охраны труда;

Обязательное социальное страхование от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний; обеспечение средствами индивидуальной защиты за счет работодателя (статья 219 Трудового кодекса РФ). Согласно статье 222 Трудового кодекса РФ на работах с вредными условиями труда работникам выдаются бесплатно по установленным нормам молоко или другие равноценные пищевые продукты. Но на сегодняшний день на многих предприятиях не соблюдаются требования охраны труда. Так например работники библиотек не получают молоко, моляры на предприятиях работают свыше нормы, что может привести к тяжелым хроническим заболеваниям органов дыхания.

Известно, что ведущей патологией у работников вынужденных постоянно сидеть являются заболевания опорно-двигательного аппарата, которые негативно сказываются на их основных рабочих функциях, снижают эффективность работы. По этому для оптимальной работоспособности, уменьшения утомляемости, профилактики профессиональных заболеваний является организация спортивно оздоровительной работы в организациях.

## Лечебная физкультура и профилактика профессиональных заболеваний

Задачами физкультуры в целях профилактики профессиональных заболеваний являются улучшения функционального состояния и предупреждения прогрессирования болезни: повышение физической и умственной работоспособности, адаптация к внешним факторам; снятие утомления и повышение адаптационных возможностей; воспитание потребности в закаливании, занятиях оздоровительной физкультурой.

Медицинские противопоказания к физическим нагрузкам бывают абсолютными и относительными.

**Абсолютные противопоказания:** недостаточность кровообращения 2-3 степени; острый инфаркт миокарда; активная фаза ревматизма, миокардит; стенокардия, эмболия легочной артерии; инфаркт трансмуральный; аневризма аорты; острое инфекционное заболевание; тромбоз и сердечная недостаточность.

**Относительные противопоказания:** суправентрикулярные нарушения ритма сердца; миопия (близорукость) более -5; системная или легочная гипертензия; умеренно выраженная стенокардия; неконтролируемые заболевания обмена веществ; выраженный стеноз трехстворчатого клапана сердца; токсикоз беременных; гипертония 2-3 степени, ретинопатия 3 степени; пороки сердца; резко выраженная анемия; ожирение 3 степени, протекающее с отдышкой; почечная и печеночная недостаточность; заболевание ОДА; заболевание крови.

Уроки физкультуры в специальных медицинских группах проводятся при следующих заболеваниях; болезни органов кровообращения; болезни суставов; болезни органов дыхания; болезни органов пищеварения; болезни почек и мочевых путей; женские болезни; нервные и психические болезни; хирургические болезни; травматология и ортопедия; глазные болезни и ЛОР - органов; кожные болезни;

Система реабилитации включает уроки физкультуры, желательно на свежем воздухе, занятия ЛФК, терренкур, прогулки на лыжах, езду на велосипеде. Предпочтительнее циклические виды спорта, особенно при заболеваниях сердца, легких, ожирении.

Подготовка должна быть по возможности разносторонней, включающей общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие, упражнения, игры на воздухе. А при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной и эндокринной систем- упражнения в ходьбе, катание на коньках.

При проведении занятий с работниками, имеющими изменения опорно-двигательного аппарата, важны профилактические занятия, направленные в первую очередь на придание работнику правильной осанки и на нормализацию функций ОДА, профилактика контрактур. Не следует допускать чрезмерных нагрузок. Упражнения с гантелями, мячами и на тренажерах должны выполняться только в щадящем для позвоночника режиме, лежа и с включением в конце занятий упражнений на растягивание и на релаксацию.

Существует много форм физической культуры, которые используются для нормализации функционального состояния и осанки человека, а так же для профилактики заболеваний.

**Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)**- одно из средств физической культуры. Она развивает силу, гибкость, координацию движений. Улучшает деятельность внутренних органов, вызывает подъем эмоций, особенно если упражнение выполняется под музыку. УГГ лучше

выполнять утром в сочетании с закаливанием, но не очень рано, особенно больным с заболеванием сердечно-сосудистой системы.

**Подвижные спортивные игры** являются хорошим средством физического развития, нормализация психоэмоционального состояния, совершенствования

Координация движений. Включая игры в урок физкультуры, можно значительно повысить нагрузки за счет эмоционального фактора, а если их проводить на берегу реки, моря, то эффективность возрастает еще и за счет закаливания и эмоционального факторов.

**Ходьба и бег.** Имеют огромное значение в нормализации обменных процессов, функционального состояния кардиореспираторной системы.

Ходьба как физическое упражнение - ценное средство для улучшения деятельности ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Во время ходьбы дыхание должно быть ритмичным, глубоким, не следует задерживать дыхание и разговаривать во время ходьбы. Дышать через нос, особенно зимой. Ходьба должна быть продолжительной, но не утомительной.

**Бег** - физическое упражнение с большой нагрузкой. Он развивает выносливость, особенно полезно для профилактики заболевания сердечно-сосудистой системы, ожирения и др. Его лучше сочетать с ходьбой и дыхательными упражнениями. Ходьбу и бег можно проводить днем и вечером.

Применение ходьбы, бега и их чередование дадут эффект только в том случае. Если занятия будут проводиться 3-4 раза в неделю и при ежедневных самостоятельных занятиях. Процентное соотношение ходьбы и бега в первые 2-3 недели занятий - 3:1. Постепенное, по мере адаптации к физическим нагрузкам, во время ходьбы в тренировочном цикле сокращается и увеличивается время бега. Потом включается ходьба и дыхательные упражнения. И только потом постепенно увеличивается темп и ритм бега при частоте сердечных сокращений не больше 130-145 уд. мин. Сочетание ходьбы и бега дает тренирующий и профилактический эффект для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями и заболеваниями легких, эндокринной системы.

**Велосипедный спорт** способствует усилению обмена веществ, тренировке кардиореспираторной системы и др. велопогулки показаны при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной систем и нарушении обмена веществ, а также при последствии травм суставов ног (для разработки тугоподвижности и тренировки мышц). Зимой велопогулки заменяются упражнениями на велотренажерах.

**Катание на коньках** рекомендуется при многих заболеваниях легких, обмена веществ, нервозах и др., для нормализации обменных процессов, улучшения функционального состояния и тренировки сердечно-сосудистой системы. Кроме того, катание на открытом воздухе обладает и еще закаливающим эффектом. Дышать следует через нос. Одежда должна соответствовать погоде, не стеснять движений.

**Плавание** - отличное тренирующее средство и закаливающее. Если плавание сочетать с прогулками, играми, то оздоравливающий эффект еще более возрастает. Плавание усиливает деятельность кардиореспираторной системы и обмен веществ, а при травмах и заболеваниях позвоночника ведет к исчезновению болей и улучшению подвижности в суставах. Осторожность следует проявлять при заболеваниях сердца, легких, ЛОР-органов, особенно в осенне-зимнее время из-за опасности переохлаждения и обострения или возникновения простуды.

Особенно важно сочетание физических нагрузок с закаливанием для работников, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Так как такие занятия повышают общую тренированность организма, способствуют нормализации обменных процессов, функционального состояния, а также ведут к усилению закаливания и предупреждают простудные заболевания.

Пагубно влияет на работников специальных медицинских группах малоподвижность. Она замедляет процесс выздоровления. Снижает адаптационные возможности, ухудшает процесс метаболизма. Только систематические занятия физкультурой могут служить фактом профилактическим, нормализовать функциональное состояние пациента, способствовать к его выздоровлению или вызывать длительную ремиссию.

Во время мышечной работы увеличивается циркуляция крови и улучшается метаболизм тканей. Исследования показывают, что в состоянии покоя от 25% до 40% крови находятся так называемом депо, около 50% капилляров не функционируют, снижена вентиляция в альвеолах. При выполнении физических упражнений часть крови из депо поступает в общий поток и принимает участие в обмене веществ. Если учесть, что 40% массы тела составляет мышечная ткань, то можно оценить роль мышечной работы в нормализации кровообращения и обмена веществ.

Реакция организма на физические нагрузки различна. Имеет значение состояние здоровья, возраст, пол, время года, но во всех случаях разумного применения физическая культура оказывает положительное влияние на организм.

Оптимальные физические нагрузки (тренировки) способствуют нормализации функционального состояния, сна, обменных процессов.

Способность к восприятию физических нагрузок специальных медицинских групп различна.

Руководителю физкультуры следует помнить, что у больных способности к приспособлению и выполнению физических нагрузок снижены. И если физические нагрузки не будут адекватны возможностям человека, то могут возникнуть серьезные осложнения, физкультура вместо пользы принесет вред. Не следует включать в занятия сложные движения на координацию, упражнения с натуживанием, подъем тяжести и другие, которые студенту трудно освоить и выполнить из-за сниженной работоспособности и состояния здоровья.

Регулярные физические нагрузки способствуют нормализации моторных процессов, особенно при заболеваниях кардиореспираторной, эндокринной и других систем, помогают восстановить утраченные функции организма.

Основой тренировочного процесса при заболеваниях кардиореспираторной системы являются циклические упражнения, при травмах и заболеваниях ОДА- плавание, занятия на тренажерах, упражнения с гимнастической палкой, мячами.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной, заключительной. Их содержание и продолжительность зависят от характера заболевания, его течения и частоты обострения, а также функционального состояния.

Занятия проводятся по расписанию, согласно программе, 2 раза в неделю по 90 минут. Однако с физиологической точки зрения лучше проводить 3-5 занятий в неделю по 35-45 минут.

При проведении занятий с работниками важен постоянный врачебный контроль. Студенты должны вести дневник самоконтроля, а преподаватель по пульсу, частое дыхание и субъективным контролировать их самочувствие и переносимость физических нагрузок.

## **Физическая культура как профилактическое средство против травм**

Повреждением или травмой, называют воздействие на организм человека внешнего фактора (механического, физического, химического, радиоактивного, рентгеновских лучей, электричества и другое), нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов.

В зависимости от характера травмируемой ткани различают кожные (ушибы, раны), подкожные (разрывы связок, перелом костей и прочее) и полостные (ушибы, кровоизлияния, ранение груди, живота, суставов) повреждения.

Повреждения делятся на прямые и непрямые, в зависимости от точки приложения силы. Они могут быть одиночными (например, поперечный перелом бедренной кости), множественными (множественный перелом ребер), сочетанным (перелом костей таза с разрывом мочевого пузыря), комбинированным (перелом бедра и обморожение стопы и т.п.).

Действия механического фактора, вызывающего повреждение, проявляется в виде сжатия, растяжения, разрыва, скручивания или противоудара, в результате которого травмируется участок ткани, противоположный месту приложения силы.

Травмы бывают открытые, с нарушением целостности кожных покровов, и закрытые, когда изменение тканей и органов происходит при неповрежденной коже и слизистой оболочке.

По тяжести травмы делятся на тяжелые, средней тяжести, легкие.

Тяжелые травмы – это травмы, вызывающие резко выраженные нарушения здоровья и приводящие к потере трудоспособности сроком выше 30 дней.

Травмы средней степени тяжести – это травмы с выраженными изменениями в организме, приведшие к нетрудоспособности от 10 до 30 дней

Легкие травмы – это травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и потери общей нетрудоспособности. К ним относятся ссадины, потертости, поверхностные раны, легкие ушибы, растяжения 1-й степени и др.

Кроме того, выделяют острые и хронические травмы.

Острые травмы возникают в результате внезапного воздействия того или иного травмирующего фактора.

Хронические травмы являются результатом многократного действия одного и того же травмирующего фактора на определенную область тела.

Существует еще один вид травм – микротравмы. Это повреждения, получаемые клетками тканей в результате однократного или часто повторяющегося воздействия, незначительно превышающего пределы физиологического сопротивления тканей и вызывающего нарушения их функций и структуры.

Иногда выделяют очень легкие травмы (без потерь трудоспособности) и очень тяжелые (приводящие к инвалидности и смертельным исходам).



Малоподвижный образ жизни способствует развитию различных отклонений в состоянии здоровья, таких, как нарушение осанки, зрения, повышение артериального давления, накопление избыточной массы тела. Наиболее распространенными недугами являются хронические заболевания верхних дыхательных путей, бронхов, воспаления легких, бронхиальная астма. Часто встречаются и другие отклонения – неврозы, нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, в обмене веществ, а так же аллергия, дефекты зрения, нарушение осанки и заболевания позвоночника.

Наблюдения показали, что работники с недостаточной двигательной активностью обладают плохой координацией движений, недостаточно хорошо ориентируются в пространстве в статике и динамике. Реакция на внешние раздражители у них замедленная и неадекватная, нет ловкости в движениях. И что характерно для таких работников случайные падения, удары на производстве, в быту оборачивались травмами различной степени тяжести.

Физические упражнения имеют большое значение на развитие и укрепление костной системы. Под их влиянием клетки костей и мышц лучше снабжаются кровью и тем самым укрепляются. Таким образом, физические упражнения являются действенным средством предупреждения заболеваний позвоночника, вызываемых слабостью мышц спины и длительным пребыванием тела в физиологически неудобном положении.

## 10 причин для занятия физкультурой

1. Снижение риска заболеваний. Исследования показывают что физическая активность играет существенную роль в уменьшении шансов развития многих недугов, среди которых диабет, сердечно-сосудистые заболевания, повышенный уровень холестерина, инфаркт, остеопороз, артрит, боль в пояснице, рак молочной железы и многие другие.
2. Чувство собственного достоинства. Ощущение удовлетворения, появляющееся после активной физической деятельности, является одним из наиболее приятных состояний человеческого организма. Кроме того, если вы в состоянии соблюдать план регулярных тренировок, вам подвластно и многое другое в жизни. Физические занятия - это деятельность, которая формирует и укрепляет не только тело, но и самооценку.
3. Быстрое снижение веса. Физические тренировки регулируют аппетит в течение всего дня. Это означает, что не испытывая резких вспышек голода и перестав ощущать неожиданную потребность в насыщении, вы с гораздо большим вниманием и спокойствием подходите к выбору и качеству пищи.
4. Усиление защиты организма. Регулярные занятия – великолепный способ укрепить иммунную систему. Исследователи выяснили, что занятия физическими упражнениями, защищают организм от проникновения инфекции и развития многих болезней верхних дыхательных путей, в числе которых грипп, ангина, насморк, бронхит.
5. Обретение спокойствия и психической уравновешенности. Стресс вызывает в нашем организме реакцию, выпуская определенные гормоны, в том числе кортизол, повышенное содержание которого может неблагоприятно отразиться на нашем здоровье. Физические упражнения способствуют снижению в нашем организме уровня кортизола и высвобождают такие гормоны «хорошего самочувствия», как серотонин, адреналин, допамин и эндорфины, которые, в свою очередь, продуцируют чувство радости, спокойствия и удовольствия.
6. Избавление от бессонницы. Американские исследователи определили, что упражнения улучшают качество и продолжительность сна у всех людей, имевших до этого различные нарушения сна.
7. Энергетическая подзарядка. Все очень просто: мускулы производят движение, функционируя как своеобразный «двигатель» нашего тела. Регулярные тренировки держат наш «двигатель» в «рабочей форме», способствуя его оптимальной эффективности, улучшая тем самым физические возможности, энергетический уровень и общее состояние организма, делая вас крепкими, бодрыми и здоровыми.
8. Трехмесячное японское исследование, в течении которого специалисты следили за людьми, занимавшимися бегом три раза в неделю, выявило значительное улучшение функционирования головного мозга при выполнении упражнений, стимулирующих деятельность сердечно-сосудистой системы. В конце тренировочной программы специальные тесты, определяющие показатели памяти, выявили у всех бегунов существенное улучшение навыков и способностей запоминать информацию по отношению к предыдущим результатам. А канадские исследователи утверждают, что люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, гораздо меньше

подвержены риску развития болезни Альцгеймера. Кроме того, вероятность возрастного снижения умственных способностей у этих людей также намного меньше.

9. Превосходное самочувствие. Диски, отделяющие и защищающие костные хрящи в позвоночнике, с возрастом усыхают и уменьшаются. Кости позвоночника деформируются, оседают и начинают тереться друг о друга, что сказывается на росте и служит причиной возникновения многих проблем, связанных с болями в спине. Однако регулярные упражнения сжимают и расслабляют диски, сохраняя их гибкими и эластичными, кости позвоночника – здоровыми.

10. Стимул к общению и активной жизни. Не стоит переживать если вы не находите времени в вашем плотном графике, чтобы пообщаться с друзьями и коллегами. Просто назначьте совместно с ними определенные «даты занятий». Помимо того, что это поощрит вас тренироваться, это даст вам дополнительный стимул для общих приятных встреч в спортивном зале, которые, согласитесь, не столь уж часты в наше напряженное и загруженное работой время.

## **Заключение**

Регулярные занятия физическими упражнениями в сочетании с твердым режимом дня служит надежным профилактическим средством против травм и многих заболеваний, в особенности сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и др., способствуют мобилизации жизненно важных свойств организма, двигательных способностей (выносливости, силы, ловкости, гибкости, быстроты), таких качеств как сила воли, энергичность, собранность, уверенность в себе.

## Список литературы

1. **Трудовой кодекс Российской Федерации.** Федеральный закон Российской Федерации от 30 декабря 2001 г. № 197-ФЗ. – С.168 Екатеринбург 2002.
2. **Белов В.И.** Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет: Справ. изд. – 2-е изд. стер. – М.: Химия, 1999 – 400 с.
3. **Велитченко В.К.** Физкультура без травм. – М.: Просвещение, 1993. – 128 с.
4. **Соковня-Семенова И.И.** Основы физиологии и гигиены детей и подростков с методикой преподавания медицинских знаний: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. - 144с.
5. **Соковня-Семенова И.И.** Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 208 с.
6. **Чумаков Б.Н.** Валеология: Учеб. пособие. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Педагогическое общество России, 2000 – 407 с.