

Иванов А.М.

студент гр. АИС-31

Стерлитамакский филиал УУНиТ, Россия

Шейко Г.А.

Старший преподаватель кафедры физвоспитания

Стерлитамакский филиал УУНиТ, Россия

ВЛИЯНИЕ СИДЯЧЕЙ РАБОТЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И СПОСОБЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ.

Аннотация: Статья посвящена растущему количеству профессий, требующих сидячего образа жизни, и анализирует негативное влияние такого образа жизни на организм. Исследование показывает, что регулярные физические тренировки и здоровое питание являются ключевыми факторами в профилактике заболеваний, возникающих у людей с малоподвижной работой

Ключевые слова: спорт, сидячая профессия, тренировка, разминка, набор жировой массы тела, болезни, геморрой, гиподинамия, ожирение, правильное питание.

Ivanov A.M.

Sterlitamak branch of UUNiT, student of the AIS-31 group

Sheiko G.A.

Sterlitamak branch of UUNiT, Senior lecturer at the Department of Physical Education

THE IMPACT OF SEDENTARY WORK ON HUMAN HEALTH AND WAYS TO MAINTAIN HEALTH.

Abstract: The article is devoted to the growing number of professions that require a sedentary lifestyle, and analyzes the negative impact of such a lifestyle on the body. The study shows that regular physical training and a healthy diet are key factors in the prevention of diseases that occur in people with sedentary work

Keywords: sport, sedentary profession, training, warm-up, body fat gain, diseases, hemorrhoids, physical inactivity, obesity, proper nutrition.

Современный мир, благодаря научно-техническому прогрессу, все больше автоматизирует заводы, промышленные предприятия. Роботы и компьютеры заменяют ручной труд, что приводит к уменьшению потребности в физически тяжелых профессиях. Вместо них востребованы высококвалифицированные специалисты: IT-специалисты, ученые, инженеры-робототехники, онлайн-педагоги. Рост числа сидячих профессий не ограничивается IT-сферой. Бюрократия также способствует появлению множества "офисных" профессий: бухгалтеры, политики, финансовые аналитики, трейдеры, юристы и др. В современном мире не обойтись без водителей, пилотов, онлайн-консультантов. Большинство людей с каждым днем ограничивают физические нагрузки на работе из за лени, стремлению создать комфортные условия, ограничений по здоровью или других причин, даже не задумываясь что долгое время работы в одном положение не очень хорошо сказывается на здоровье.

Опасность сидячего образа жизни известна уже давно. Американские ученые еще в прошлом веке обратили внимание на вред, который он наносит здоровью. За последние десятилетия многочисленные исследования подтвердили, что гиподинамия является причиной многих заболеваний. Гиподинамия — нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Особенно влияет гиподинамия на сердечно-сосудистую систему она ослабевает силу сокращений сердца, уменьшается трудоспособность, снижается тонус сосудов. Следствием гиподинамии могут стать ожирение и атеросклероз. Увеличение числа сидячих профессий представляет серьезную угрозу для здоровья современного человека. Гиподинамия часто сопровождается повышенным аппетитом, несмотря на отсутствие потребности в дополнительных калориях. Это приводит к чрезмерному потребляемому количеству пищи и как следствие – к ожирению.

Ожирение – это состояние, при котором в организме накапливается избыточное количество жира, приводящее к увеличению веса. Способность организма накапливать жир - это результат эволюции, помогавшая нашим предкам переживать периоды голода. Интересный факт что в древности полнота считалась признаком благополучия, поскольку она свидетельствовала о достатке пищи и здоровье. Ожирение является фактором риска для различных заболеваний, включая сердечно-сосудистые,

респираторные заболевания, диабет, гипертонию, нарушения гормонального фона, онкологические заболевания и боли в суставах, но одна из главных болезней сидячих профессий является остеохондроз.

Остеохондроз — это хроническое заболевание, которое затрагивает ткани позвоночника. В его основе лежит дегенеративный процесс, вызывающий изменения в структуре межпозвоночных дисков, поверхности суставов, ослаблением мышечного корсета, тел позвонков и может поражать разные отделы позвоночника. Бывают несколько видов остеохондроза:

Поясничный остеохондроз: поражает нижнюю часть спины.

Шейный остеохондроз: затрагивает шею и верхнюю часть спины.

Грудной остеохондроз: поражает среднюю часть спины.

Распространенный остеохондроз охватывает несколько отделов позвоночника. Он может проявляться разными симптомами, в зависимости от его локализации и степени тяжести. Ниже описаны одни из главных симптомов.

Мышечная слабость: особенно в мышцах спины и ног.

Скованность движений и ощущение "зажатости" и ограничения подвижности позвоночника. Боль в спине может быть острой или тупой, отдавать в ноги или руки. Головные боли: часто возникают при шейном остеохондрозе.

Нарушение функций тазовых органов особенно в тяжелых случаях может проявляться нарушением мочеиспускания и дефекации.

Сидячий образ жизни — реальная угроза для здоровья. Существует два главных метода профилактики, которые помогут минимизировать риск заболеваний:

Здоровое питание, рацион, богатый фруктами, овощами, клетчаткой — залог хорошего самочувствия. Желательно ограничить потребление сахара и жирных продуктов. Физические нагрузки способствуют сжиганию калорий, предотвращая накопление жировой ткани. Нельзя забывать про физическую активность и не важно, это занятия профессиональным спортом или просто активный отдых, важно двигаться, упражнения повышают объем легочной вентиляции, увеличивают объем вдыхаемого кислорода, что способствует лучшему снабжению органов и тканей кислородом. Регулярные физические нагрузки стимулируют метаболические процессы, способствуют выведению токсинов и улучшают усвоение питательных веществ.

Для людей, у кого есть свободное время вне работы будут на пользу ежедневные тренировки в зале, пробежки, велопогулки – все это отличные варианты. На спорт должно уходить не менее одного часа в день для поддержания здоровья. Уборка дома, активный досуг — все это помогает

поддерживать тело в тонусе. Рекомендовано начать день с получасовой зарядки — полезный способ зарядиться энергией и поддержать физическую форму.

У кого времени мало, советуют больше ходить, вместо транспортных средств стоит прогуляться пешком и делать перерывы в работе на 15 минут чтобы восстановить тонус мышц, включая в работу физическую активность делая разминку рук, ног, шеи и спины. Забота о здоровье — это не просто хобби, а необходимость. Вышеперечисленные заболевания являются самыми распространёнными для работников “сидячих профессий”. Заболевания сердечно-сосудистой системы это опасно, со временем сердце слабеет, кровь застаивается, увеличивается риск инфаркта и инсульта.

Проблемы с позвоночником это постоянная нагрузка на позвоночник, которая приводит к болям в спине, остеохондрозу и другим осложнениям. Спорт это важно, регулярные тренировки, будь то фитнес, плавание, велоспорт, туризм или просто зарядка, улучшают обмен веществ, повышают мышечный тонус, делают сердце сильнее и укрепляют позвоночник. Полезным преимуществом будет активный отдых, ежедневные прогулки позволяют улучшить кровообращение, насытить кровь кислородом и укрепить лёгкие.

Правильное питание и здоровый рацион в сочетании с активным образом жизни помогает избежать ожирения и поддерживает здоровье.

Сидячая работа, ставшая неотъемлемой частью современной жизни, представляет серьёзную угрозу для здоровья человека. Постоянное пребывание в статичном положении приводит к нарушению обмена веществ, ослаблению мышц, повышению нагрузки на позвоночник, ухудшению кровообращения и повышению риска развития целого ряда заболеваний. Физическая активность является важным фактором здоровья. Она помогает предотвратить развитие многих заболеваний, улучшить качество жизни и продлить ее продолжительность. Надо принимать меры с самого начала чтобы сидячая работа была не угрозой, а лишь частью вашей жизни.

Список литературы:

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. — Ростов-на-Дону, Феникс, 2004 г — 384 с.
2. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье / И. И. Брехман. — М., 1990. — 510 с.
3. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и каждого. В. К. Бальсевич. — М., 1985. — 208с.
4. Максимова Т. М. Распространённость поведенческих факторов риска

и болезней системы кровообращения / Т. М. Максимова, В. Б. Белов, Н. П. Лушкина. — М: 2014 г. № 1. [С. 3–7.]

5. Википедия: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Ожирение>