**Реферат на тему: Физические упражнения как средства профилактики профессиональных заболеваний**

**Содержание:**

1. [Введение](https://www.evkova.org/referat-na-temu-fizicheskie-uprazhneniya-kak-sredstva-profilaktiki-professionalnyih-zabolevanij#%D0%92%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
2. [Физиотерапия и профилактика профессиональных заболеваний](https://www.evkova.org/referat-na-temu-fizicheskie-uprazhneniya-kak-sredstva-profilaktiki-professionalnyih-zabolevanij#%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F%20%D0%B8%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B9)
3. [Физическая культура как профилактика травм](https://www.evkova.org/referat-na-temu-fizicheskie-uprazhneniya-kak-sredstva-profilaktiki-professionalnyih-zabolevanij#%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%20%D0%BA%D0%B0%D0%BA%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BC)
4. [10 причин заниматься спортом](https://www.evkova.org/referat-na-temu-fizicheskie-uprazhneniya-kak-sredstva-profilaktiki-professionalnyih-zabolevanij#10%C2%A0%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%87%D0%B8%D0%BD%20%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%BE%D0%BC%C2%A0%C2%A0)
5. [Заключение](https://www.evkova.org/referat-na-temu-fizicheskie-uprazhneniya-kak-sredstva-profilaktiki-professionalnyih-zabolevanij#%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D1%8E%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
6. [Список литературы](https://www.evkova.org/referat-na-temu-fizicheskie-uprazhneniya-kak-sredstva-profilaktiki-professionalnyih-zabolevanij#%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B)

**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 бизнесом ни занимался человек, в какой бы сфере он ни работал, он может работать намного больше и лучше, если он будет регулярно, систематически заниматься спортом. Это вселяет в него уверенность в своих силах, помогает преодолевать трудности, воспитывает силу воли.

Согласно Трудовому кодексу каждый работник имеет право: на рабочее место, отвечающее требованиям охраны труда.

Обязательное социальное страхование от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний; предоставление средств индивидуальной защиты за счет средств работодателя (ст. 219 ТК РФ). Согласно статье 222 ТК РФ при работе с вредными условиями труда работникам бесплатно выдается молоко или другие приравненные к ним продукты питания по установленным нормам. Но сегодня многие предприятия не соблюдают требования по охране труда. Например, сотрудники библиотеки не получают молока, коренные зубы на фабриках работают сверх нормы, что может привести к тяжелым хроническим респираторным заболеваниям.

Известно, что заболевания опорно - двигательного аппарата, что негативно влияет на их основные рабочие функции и снизить эффективность работы, являются ведущей патологии у работников вынуждены постоянно сидеть. Поэтому для оптимальной работы, снижения утомляемости и предотвращения профессиональных заболеваний это организация спортивно-оздоровительной работы в организациях.

**Физиотерапия и профилактика профессиональных заболеваний**

Задачи физического воспитания в целях профилактики профессиональных заболеваний - улучшение функционального состояния и предотвращение прогрессирования заболевания: повышение физической и умственной работоспособности, адаптация к внешним факторам; снятие усталости и повышение адаптивных возможностей; воспитание потребности в закаливании, оздоровительная физическая культура.

Медицинские противопоказания к физическим нагрузкам абсолютно относительны.

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

Относительные противопоказания: нарушения наджелудочкового ритма сердца; миопия (миопия) более -5; системная или легочная гипертензия; умеренно выраженная степень аорты; неконтролируемые заболевания обмена веществ; тяжелый стеноз трехстворчатого клапана сердца; токсикоз беременных; гипертоническая болезнь 2-3 степени, ретинопатия 3 степени; пороки сердца; тяжелая анемия; ожирение 3 степени, протекающее с одышкой; почечная и печеночная недостаточность; болезнь ОПР; заболевание крови.

Уроки физкультуры в специальных медицинских группах проводятся при следующих заболеваниях; болезни системы кровообращения; заболевания суставов; респираторные заболевания; респираторные заболевания; заболевания органов пищеварения; заболевания почек и мочевыводящих путей; женские болезни; нервные и психические заболевания; хирургические заболевания; травматология и ортопедия; заболевания глаз и ЛОР-органов; кожные заболевания;

В систему реабилитации входят уроки физкультуры, желательно на свежем воздухе, ЛФК, оздоровительная тропа, катание на лыжах, езда на велосипеде. Циклические виды спорта предпочтительны, особенно при заболеваниях сердца, легких, ожирении.

Подготовка должна быть максимально разноплановой, включая общеразвивающую, дыхательную, расслабляющую, упражнения, игры на воздухе. А при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной и эндокринной систем - ходьба, катание на коньках.

При проведении занятий с работниками, которые имеют изменения в костно - мышечной системы, профилактические упражнения важны, направлены в первую очередь на предоставление работнику правильной осанки и нормализации функций ОПР и предотвращения контрактур. Следует избегать чрезмерных нагрузок. Упражнения с гантелями, мячами и на тренажерах следует выполнять только в благоприятном для позвоночника режиме, лежа и с включением упражнений на растяжку и расслабление в конце занятия.

Существует множество форм физической культуры, которые используются для нормализации функционального состояния и осанки человека, а также для профилактики заболеваний.

Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) - одно из средств физической культуры. Развивает силу, гибкость, координацию движений. Улучшает деятельность внутренних органов, вызывает подъем эмоций, особенно если упражнение выполняется под музыку. УГГ лучше всего выполнять утром в сочетании с закаливанием, но не очень рано, особенно пациентам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Спортивные игры на свежем воздухе - хорошее средство физического развития, нормализации психоэмоционального состояния, оздоровления.

Координация движений. Включив в урок физкультуры игры, можно значительно увеличить нагрузки за счет эмоционального фактора, а если они проводятся на берегу реки или моря, то эффективность также увеличивается за счет закаливающих и эмоциональных факторов.

Ходьба и бег. Они имеют большое значение в нормализации обменных процессов, функционального состояния кардиореспираторной системы.

Ходьба как физическое упражнение - ценный инструмент для улучшения деятельности центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При ходьбе дыхание должно быть ритмичным, глубоким, при ходьбе нельзя задерживать дыхание и разговаривать. Дышите через нос, особенно зимой. Ходьба должна быть долгой, но не утомительной.

Бег трусцой - это физическое упражнение с большим стрессом. Развивает выносливость, особенно полезен для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и т. д. Лучше сочетать с ходьбой и дыхательной гимнастикой. Ходить и бегать можно днем ​​и вечером.

Использование ходьбы, бега и их чередование даст эффект только в этом случае. Если занятия будут проходить 3-4 раза в неделю и с ежедневными самостоятельными занятиями. Процент ходьбы и бега в течение первых 2-3 недель тренировок составляет 3: 1. Постепенно, по мере адаптации к физической нагрузке во время ходьбы в тренировочном цикле, время бега уменьшается и увеличивается. Затем включаются ходьба и дыхательная гимнастика. И только потом постепенно увеличивается темп и ритм бега с ЧСС не более 130-145 ударов. мин. Сочетание ходьбы и бега дает тренировочный и профилактический эффект пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями и заболеваниями легких, эндокринной системы.

Езда на велосипеде способствует усилению обмена веществ, тренировке сердечно-дыхательной системы и т. д. Езда на велосипеде показана при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной систем и нарушениях обмена веществ, а также после травм суставов ног (для развития жесткости и тренировки мышц).. Зимой езда на велосипеде заменяется упражнениями на велотренажерах.

Катание на коньках рекомендуется при многих заболеваниях легких, обмена веществ, нервов и др., Для нормализации обменных процессов, улучшения функционального состояния и тренировки сердечно-сосудистой системы. Кроме того, катание на свежем воздухе оказывает закаливающее действие. Вы должны дышать через нос. Одежда должна подходить к погоде и не стеснять движений.

Плавание - отличное упражнение и закаливание. Если плавание совмещать с прогулками, играми, то лечебный эффект усиливается еще больше. Плавание усиливает деятельность кардиореспираторной системы и обмен веществ, а при травмах и заболеваниях позвоночника приводит к исчезновению болей и улучшению подвижности в суставах. Следует соблюдать осторожность при заболеваниях сердца, легких, ЛОР-органов, особенно в осенне-зимнее время из-за опасности переохлаждения и обострения или возникновения простуды.

Сочетание физических нагрузок с закаливанием особенно важно для рабочих с отклонениями в состоянии здоровья. Поскольку такие упражнения повышают общую физическую форму организма, способствуют нормализации обменных процессов, функционального состояния, а также приводят к усилению закаливания и предотвращают простудные заболевания.

От бездействия страдают работники специальных медицинских групп. Замедляет процесс заживления. Снижает адаптационные способности, нарушает обменные процессы. Только систематические занятия физкультурой могут служить профилактикой, нормализовать функциональное состояние пациента, способствовать его выздоровлению или вызвать длительную ремиссию.

Во время мышечной работы усиливается кровообращение и улучшается тканевой обмен. Исследования показывают, что в состоянии покоя от 25% до 40% крови находится в так называемом депо, около 50% капилляров не функционируют, вентиляция в альвеолах снижена. Во время упражнений часть крови из депо попадает 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 физическую нагрузку разная. Состояние здоровья, возраст, пол, время года имеет значение, но во всех случаях разумного использования физическая культура положительно влияет на организм.

Оптимальная физическая нагрузка (тренировки) способствует нормализации функционального состояния, сна, обменных процессов.

Способность воспринимать физическую активность у специальных медицинских групп разная.

Заведующий отделением физкультуры должен помнить, что у пациентов снижены способности адаптироваться и выполнять физические нагрузки. А если физическая активность неадекватна возможностям человека, то могут возникнуть серьезные осложнения, физкультура принесет не пользу, а вред. Не следует включать сложные движения для координации, упражнения с растяжением, поднятие тяжестей и другие, которые ученику сложно освоить и выполнить из-за снижения работоспособности и здоровья.

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

В основе тренировочного процесса при заболеваниях кардиореспираторной системы лежат циклические упражнения, при травмах и заболеваниях ОДА - плавание, тренировки на тренажерах, упражнения с гимнастической палкой, мячами.

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

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

При проведении тренингов с сотрудниками важно постоянное врачебное наблюдение. Учащиеся должны вести дневник самоконтроля, а учитель должен контролировать их частоту пульса, учащенное дыхание и субъективный контроль их самочувствия и переносимости упражнений.

**Физическая культура как профилактика травм**

Повреждением или травмой называется воздействие на организм человека внешнего фактора (механического, физического, химического, радиоактивного, рентгеновского излучения, электричества и т. д.), нарушающего структуру и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов.

В зависимости от характера травмированной ткани различают кожные (ушибы, раны), подкожные (разрывы связок, переломы костей и др.) И полостные (ушибы, кровоизлияния, грудной клетки, живота, суставов) повреждения.

Травмы делятся на прямые и косвенные, в зависимости от точки приложения силы. Они могут быть одиночными (например, поперечный перелом бедра), множественными (множественные переломы ребер), комбинированными (перелом костей таза с разрывом мочевого пузыря), комбинированными (перелом бедра и отморожение стопы).

Действие механического фактора, вызывающего повреждение, проявляется в виде сжатия, растяжения, разрыва, скручивания или встречного удара, в результате чего травмируется участок ткани, противоположный месту приложения силы.

Травмы бывают открытыми, при нарушении целостности кожных покровов, и закрытыми, когда изменение тканей и органов происходит при сохранности кожи и слизистой оболочки.

По степени тяжести травмы делятся на тяжелые, среднетяжелые, легкие.

Тяжелые травмы - это травмы, которые вызывают серьезные проблемы со здоровьем и приводят к инвалидности на срок более 30 дней.

Травмы средней степени тяжести - травмы с выраженными изменениями организма, приводящие к инвалидности от 10 до 30 дней.

Легкие травмы - это травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и потери общей трудоспособности. К ним относятся ссадины, ссадины, поверхностные раны, незначительные синяки, растяжения 1-й степени и т. д.

Кроме того, различают острые и хронические травмы.

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

Хронические травмы - это результат многократного воздействия одного и того же травмирующего фактора на определенный участок тела.

Есть еще один вид травм - микротравмы. Это повреждения, полученные клетками тканей в результате однократного или часто повторяющегося воздействия, незначительно превышающие пределы физиологического сопротивления тканей и вызывающие нарушение их функций и структуры.

Иногда различают очень легкие травмы (без потери трудоспособности) и очень серьезные (приводящие к инвалидности и смерти).

Малоподвижный образ жизни способствует развитию различных отклонений в состоянии здоровья, таких как плохая осанка, зрение, повышение артериального давления и накопление лишней массы тела. Самые частые недуги - хронические заболевания верхних дыхательных путей, бронхов, пневмония, бронхиальная астма. Часто встречаются и другие отклонения - неврозы, нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, в обмене веществ, а также аллергии, дефекты зрения, неправильная осанка и заболевания позвоночника.

Наблюдения показали, что работники с недостаточной двигательной активностью плохо координируют движения, плохо ориентируются в пространстве по статике и динамике. Их реакция на внешние раздражители медленная и неадекватная, ловкости в движениях нет. И, что типично для таких работников, случайные падения, удары на работе, в быту обернувшиеся травмами разной степени тяжести.

Упражнения необходимы для развития и укрепления костной системы. Под их влиянием костные и мышечные клетки лучше снабжаются кровью и тем самым укрепляются. Таким образом, физические упражнения являются эффективным средством профилактики заболеваний позвоночника, вызванных слабостью мышц спины и длительным пребыванием тела в физиологически неудобном положении.

**10 причин заниматься спортом**

Снижение риска заболеваний. Исследования показывают, что физическая активность играет важную роль в снижении шансов развития многих заболеваний, включая диабет, сердечно-сосудистые заболевания, высокий уровень холестерина, сердечный приступ, остеопороз, артрит, боли в спине, рак груди и многие другие.

Самоуважение. Чувство удовлетворения, возникающее после энергичных физических нагрузок, - одно из самых приятных состояний человеческого организма. Кроме того, если вы сможете придерживаться регулярного плана упражнений, вы сможете сделать в жизни гораздо больше. Физическая активность - это деятельность, которая формирует и укрепляет не только тело, но и чувство собственного достоинства.

Быстрое похудание. Упражнения регулируют аппетит в течение дня. Это значит, что, не испытывая резких вспышек голода и перестав ощущать неожиданную потребность в сытости, вы подходите к выбору и качеству еды с гораздо большим вниманием и спокойствием.

Укрепление защитных сил организма. Регулярные упражнения - отличный способ укрепить вашу иммунную систему. Исследователи выяснили, что физические упражнения защищают организм от инфекций и развития многих заболеваний верхних дыхательных путей, в том числе гриппа, тонзиллита, насморка, бронхита.

Обретение спокойствия и душевного равновесия. Стресс вызывает реакцию нашего организма, высвобождая определенные гормоны, в том числе кортизол, высокий уровень которого может отрицательно сказаться на нашем здоровье. Физические упражнения снижают уровень кортизола в нашем организме и высвобождают гормоны хорошего самочувствия, такие как серотонин, адреналин, дофамин и эндорфины, которые, в свою очередь, вызывают чувство радости, спокойствия и удовольствия.

Избавление от бессонницы. Американские исследователи определили, что упражнения улучшают качество и продолжительность сна у всех людей, у которых ранее были различные нарушения сна.

Силовая зарядка. Все очень просто: мышцы производят движение, выступая своего рода двигателем нашего тела. Регулярные тренировки поддерживают наш двигатель в рабочем состоянии, способствуя его оптимальной эффективности, тем самым улучшая физическую работоспособность, уровень энергии и общее состояние тела, делая вас сильными, внимательными и здоровыми.

Трехмесячное японское исследование, в ходе которого эксперты наблюдали за людьми, которые бегали трусцой три раза в неделю, выявило значительное улучшение функции мозга при выполнении упражнений, стимулирующих деятельность сердечно-сосудистой системы. По окончании программы тренировок специальные тесты, определяющие показатели памяти, показали, что у всех бегунов значительно улучшились свои навыки и способности запоминать информацию по сравнению с предыдущими результатами. Канадские исследователи утверждают, что у людей, которые регулярно занимаются спортом, гораздо меньше шансов заболеть болезнью Альцгеймера. Кроме того, вероятность возрастного снижения умственных способностей у этих людей также намного меньше.

Отличное здоровье. Диски, которые разделяют и защищают костный хрящ в позвоночнике, с возрастом высыхают и сжимаются. Кости позвоночника деформируются, оседают и трутся друг о друга, что влияет на рост и является причиной многих проблем, связанных с болями в спине. Однако регулярные упражнения сжимают и расслабляют диски, сохраняя их гибкость и эластичность, а кости позвоночника - здоровыми.

Стимул к общению и активной жизни. Не волнуйтесь, если в своем плотном графике у вас нет времени на общение с друзьями и коллегами. Просто установите с ними конкретные даты занятий. Помимо того, что вы будете заниматься физическими упражнениями, это даст вам дополнительный стимул для общих приятных встреч в тренажерном зале, которые, как видите, не так часты в наше напряженное и загруженное время.

**Заключение**

Регулярные физические упражнения в сочетании с твердым повседневным служат надежным профилактическим средством против травм и многих заболеваний, особенно сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и т.д., способствует мобилизации жизненных свойств организма, двигательные способности (выносливость, сила, ловкость, гибкость, скорость), такие качества, как сила воли, энергия, самодисциплина, уверенность в себе.

**Список литературы**

1. Трудовой кодекс РФ. Федеральный закон Российской Федерации от 30 декабря 2001 г. Екатеринбург 2001.
2. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. Молодежь до ста лет: Ref. изд. - 2-е изд. стерто. - М.: Химия, 1998.
3. Величенко В.К. Физическая культура без травм. - М.: Просвещение, 1994.
4. Соковня-Семенова И.И. Основы физиологии и гигиены детей и подростков с методикой преподавания медицинских знаний: Учебное пособие. инструкция для шпильки. среда пед. изучать. учреждения. - М.: Издательский центр Академия, 1997.
5. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первой помощи: Учебное пособие. инструкция для шпильки. среда пед. изучать. учреждения. - 2-е изд., Стереотип. - М.: Издательский центр Академия, 2002.
6. Чумаков Б. Н. Валеология: Учебник. разрешение. - 2-е изд. rev. и доп. - М.: Педагогическое общество России, 2002.