

## **Физическая культура работников умственного труда**

Значимость физической культуры в жизни человека неизмеримо возросла в последние десятилетия. Это связано с тем, что в наше время резко сократилась доля физического труда на производстве и в быту и одновременно усилилось воздействие на организм неблагоприятных факторов – загрязнения окружающей среды, нерационального питания, различных стрессов. Развитие науки и техники ведет ко все большей интеллектуализации труда. Этот процесс обусловил появление новых профессий, требующих от работников специальных знаний и высокого нервного напряжения.

Снять напряжение для работников умственного труда наиболее эффективно при помощи физических упражнений.

Для реализации этой задачи необходимо повысить знания людей о значении физических упражнений, о здоровом образе жизни, приблизить занятия физической культурой и спортом к месту работы и жительства, увеличить выпуск спортивных товаров, а также научно-популярной литературы о сохранении и укреплении здоровья при помощи физических упражнений, закаливания.

Известно, что движение является основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Это подчеркивал еще Авиценна, который писал, что ничто так не разрушает человеческий организм, как длительное физическое бездействие.

При мыслительной работе происходит наполнение кровеносных сосудов мозга, сужение периферических сосудов конечностей и расширение сосудов внутренностей, то есть наблюдается сосудистые реакции, обратные тем, которые возникают при мышечной работе. Функции сердечно-сосудистой системы изменяются.

Дыхание при эмоционально напряженном труде становится неравномерным, может учащаться, углубляется и даже приостанавливается, снижается насыщение крови кислородом, изменяется ее морфологический состав.

Длительное нервно-эмоциональное напряжение без полноценного отдыха приводит к тому, что человек теряет сон, аппетит, у него плохое настроение, тоска, болит голова, появляются вспышки раздражительности и т.д.

Чередование труда и отдыха – важное условие плодотворности интеллектуальной деятельности. Поэтому важно находить резервы для отдыха и восстановления следует не в снижении мозговых усилий, а в дозированных физических нагрузках, активном отдыхе. Сочетанная деятельность мышц и всех органов регулируется нервной системой, функция которой также совершенствуется при систематических занятиях физическими упражнениями.

Умеренная мышечная нагрузка повышает общий эмоциональный тонус, создает устойчивое настроение, которое служит благоприятным фоном для умственной деятельности.

Ваше самочувствие будет хорошим, особенно если вы избавитесь от иллюзии о том, что существует волшебная таблетка, которая в случае необходимости в одночасье вылечит вас от всех болезней. Это не так, в действительности мы каждый день правильным питанием и физической активностью по кирпичикам строим свое здоровье. Чаще дарите себе здоровье, удовольствие, и здоровый образ жизни станет для вас родным, привычным и естественным, продлевая вашу молодость и долголетие.

Речь идет о сохранении и укреплении здоровья, которое Устав Всемирной организации здравоохранения определил как «не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного социального и духовного благополучия».

Мы будем говорить о том, как по возможности сгладить негативное влияние некоторых социальных факторов на наше здоровье, и на-

оборот, как и что мы можем взять из предоставляемых нам социальных возможностей, о том как обеспечить психическое здоровье, которое в известной степени определяет нашу духовную жизнь и прямо связано с физическим состоянием организма. Поэтому будут даны конкретные советы, как сберечь и укрепить здоровье, восстановить психические и физические силы после трудового дня и подготовиться к новому рабочему дню, овладеть искусством отдыха, то есть речь пойдет о том, что сегодня называют здоровым образом жизни, ведущую роль в котором играет оптимальная двигательная активность.

Какие выбрать упражнения? Гимнастические упражнения по телевидению, комплексы приводят в брошюрах, журналах, газетах. Можно составить и свой комплекс, но необходимо обратить внимание на некоторые принципы при составлении упражнений для утренней технической гимнастики.

1. Начинать лучше всего с ходьбы, спокойного бега на месте, потом выполнить несколько прыжков. Этим облегчается переход от сна к бодрствованию, активизируется кровообращение, дыхание, обмен веществ, нервная система, что в свою очередь подготовит организм к выполнению специальных упражнений для отдельных групп мышц, опорно-двигательного аппарата.

2. Поднимитесь на носках, сделайте движение руками в стороны, вверх, назад, махи ногами, повороты туловища.

Эти упражнения весьма полезны для мышц плечевого пояса, нижних конечностей, выпрямляют позвоночник в грудном отделе. И еще эти упражнения стимулируют приток крови к сердцу, улучшают дыхание.

3. Приседание, выпады, сгибания и разгибания из разных положений в различном темпе. Эти упражнения укрепляют мышцы, способствуют подвижности суставов ног, таза. Улучшается кровообращение «нижнего этапа» тела. Такие упражнения особенно полезны для лиц, занятых сидячей работой, ведущих малоподвижный образ жизни.

4. Быстрая ходьба, довольно продолжительный бег, силовые упражнения, многократные подскоки они полезны для сердечно – сосудистой системы, способствуют выработке общей выносливости.

5. Упражнения для расслабления мышц, успокаивающая дыхательная гимнастика. Это снижает общую возбудимость организма, напряжение мышц, нормализует функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Тем самым организм подготавливается к водным и закаливающим процедурам.

Силовые упражнения и упражнения с отягиванием рекомендуется включать в зарядку между 3-м и 4-м пунктами вышеприведенной схемы.

Во время рабочего дня разработана довольно стройная система производственной гимнастики. К сожалению, далеко не везде и не всегда система работает.

Вводная гимнастика проводится до начала рабочего и учебного дня. Ее задачи – подготовить организм к работе, она зависит от специфики предстоящего труда.

Физкультурную паузу специалисты рекомендуют проводить в тот момент, когда начинает развиваться утомление, для работников умственного труда – через три часа.

Физкультминутка продолжается 1-2 минуты и состоит из 3-4 упражнений, чтобы снизить утомление определенных мышц и органа зрения.

Микро пауза – самый короткий вид производственной гимнастики, ее продолжительность всего два-три десятка секунд, проходит обычно на рабочем месте: небольшой самомассаж, упражнения для глаз, потянуться, встряхнуть кисти рук и т.д. в зависимости от характера работы.

В течение рабочего дня желательно использовать всякую возможность для выполнения простейших упражнений.

После работы, если есть возможность, пройтись пешком.

В разговоре о здоровом образе жизни одно из ведущих мест занимает питание, которое особенно важно при занятиях физкультурой и спортом.

Едой не следует увлекаться, как говорил И.П. Павлов, но уделять ей должное внимание необходимо, стараться есть разнообразную пищу, содержащую все необходимые ингредиенты, в определенное время и в соответствии с вашими энергозатратами.

Внешне стресс проявляется у разных людей по-разному, у одного начинает резко болеть голова, у другого ощущение, что вот-вот задохнется, у третьего возникает боль за грудиной и т.д. и т.п. Поэтому первый практический вывод: знать свое проявление стрессовой реакции.

Причины стресса самые разнообразные: сильное волнение, резкие изменения погодных условий, умственное и физическое переутомление и т.д. Так что второй практический вывод – помнить о причинах, вызывающих стрессовую ситуацию.

Установлено, что эффективным средством предупреждения вредных последствий стрессовых реакций являются мускульные напряжения, движения, а также специальная суточная тренировка и самовнушение.

Итак, что же дает каждому из нас приобщение к физической культуре? Можно ответить, что регулярные и систематические занятия физическими упражнениями способствуют:

- поддержанию жизненного тонуса, уравниванию состояния духа, нервной системы;
- повышению работоспособности;
- снятию или, по крайней мере, уменьшению утомления после рабочего дня;
- поддержанию ровных отношений с членами семьи и товарищами по работе;
- обретению новых и верных друзей.

В реализации рекомендаций по здоровому образу жизни психологически поможет осознание трех следующих положений:

- приступить к оздоровлению никогда не рано и никогда не поздно;
- знание основных правил оздоровления поможет избежать осложнений;
- оздоровление доставит радость;

Основанием для оптимизма в этом отношении является все более возрастающий интерес населения к занятиям физическими упражнениями и спортом.