

Студенты группы ЗС11-20 тема занятия: «Профилактика возникновения профессиональных заболеваний»

:Цель занятия: 1.Ознакомиться с профилактикой возникновения профессиональных заболеваний.

2.Способствовать развитию общей выносливости с помощью общеразвивающих упражнений

Профилактика возникновения профессиональных заболеваний»

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 артерии; трансмуральный инфаркт; аневризма артерии; острое инфекционное заболевание; тромбофлебит и сердечная недостаточность.

Относительные противопоказания: нарушения наджелудочкового ритма сердца; миопия (миопия) более -5; системная или легочная гипертензия; умеренно выраженная степень артерии; 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 системе.

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.

Вам необходимо выполнить:

1.Подготовить сообщение на заданную тему.

2.Выполнить комплекс ОРУ с помощью видеоролика по ссылке.

<https://youtu.be/kNkg-rvDRKU>

3.Предоставить сообщение на e-mail преподавателя: dr.djakov@yandex.ru

Для получения необходимой консультации звонить по телефону 0721105591