

УДК 614.2

Шкапоид Кирилл

Студент 3 курса

*Факультет математики и
информационных технологий*

Шейко Г.А., старший преподаватель кафедры физвоспитания

*Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и
технологий*

г. Стерлитамак, Россия

ВОЗДЕЙСТВИЕ ДОЛГОГО СИДЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ И МЕТОДЫ ЕГО ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ.

Аннотация. В данной статье приведены воздействия сидячего образа жизни на физическое и психическое здоровье. Рассматриваются основные факторы, наносящие вред организму человека и приводится перечень последствий данного образа жизни, включая проблемы со спиной, нарушение обмена веществ, сердечно-сосудистые проблемы, проблемы со зрением и психическим состоянием.

Ключевые слова. Здоровье; сидячий образ жизни; профилактика; спина; метаболизм; сердечно-сосудистая система; зрение; психическое состояние, упражнения.

UDC 614.2

Shkapoid Kirill

3rd year student

Faculty of Mathematics and Information Technologies

*Sheiko G.A., Senior lecturer of the Department of Physical Education,
Sterlitamak Branch of the Ufa University of Science and Technology*

Sterlitamak, Russia

The impact of a sedentary lifestyle on the body and preventive methods.

Annotation. This article examines the effects of a sedentary lifestyle on physical and mental health. Key aspects covered include back problems, metabolic disorders, cardiovascular problems, vision problems and mental health.

Keywords. Health; passive lifestyle; prevention; back; metabolism; the cardiovascular system; vision; mental condition.

Постепенный переход от ручного труда к автоматизированному, совершенствование разработок и свободный доступ к высшим технологиям нового времени привели большую часть человечества к улучшению качества жизни. Технологические достижения XX века в сфере компьютеров окончательно освободили большинство людей от физических трудовых нагрузок, что, в свою очередь, снизило потребность в постоянной и необходимой ранее активности. Современное общество в век информационных технологий проводит большую часть времени на работе за интеллектуальным трудом, который теперь не мыслится без компьютерных технологий и информационного оснащения. Проводя досуг дома, многие семьи предпочитают отдых перед телевизором или планшетом, своим примером активно приучая молодое поколение к подобному образу жизни.

Подобный образ жизни неумолимо вредит и привносит в жизнь технологизированного человека новые трудности, связанные с недостатком движения, малоподвижным образом жизни и, как следствие – болезнями.

Недостаток движения является значительным фактором, влияющим на глобальную смертность – именно такой вердикт вынесла статистика Всемирной организации здравоохранения. Актуальность вопроса малоподвижного образа жизни резко возросла в период пандемии. На всемирной конференции в Женеве, проводимой Всемирной организацией здравоохранения в 2020 году, проблема активно обсуждалась. Тогда же были даны основные рекомендации по сохранению здоровья для разных возрастных групп и отдельных групп населения (пожилые люди, беременные женщины, люди с инвалидностью или хроническими заболеваниями и проч. Но с основными рекомендациями стоит ознакомиться и использовать их (при отсутствии особых медицинских ограничений) ежедневно.

В рекомендации входит:

- занятие разнообразными видами физической активности несколько раз в день;
- ограничение времени, проводимого в положении сидя или лёжа, особенно перед экраном в развлекательных целях;
- обязательная многокомпонентная физическая активность более 3 раз в неделю и т.д.

Кроме того, ВОЗ советует сохранять физическую активность даже оставаясь в положении сидя или лёжа. Например, выполнять упражнения для верхней части тела, в том числе используемые для занятий спортом и физически активной деятельностью в инвалидных колясках.

Стоит прислушаться к этим рекомендациям, так как многолетний печальный опыт человечества доказывает, что Сидячий образ жизни может привести к развитию различных заболеваний или ухудшить состояние уже существующих патологий, способствуя их ускоренному развитию.

Долгие часы сидения могут привести к деформациям позвоночника, таким как сколиоз и кифоз, что в долгосрочной перспективе не только

вызывает эстетические проблемы, но и сопровождается болями в области спины. Ухудшение осанки становится распространенным явлением при сидячем образе жизни.

Профилактика заболеваний глаз включает в себя ряд мероприятий, направленных на предотвращение возникновения проблем со зрением. Например, важно часто менять положение тела во время работы, делать перерывы, смотреть вдаль и разминать затекшие мышцы. При наличии проблем со зрением следует использовать вспомогательные оптические средства, такие как очки, увеличительные стекла, лупы (включая современные электронные), чтобы обеспечить более комфортное зрение и предотвратить перенапряжение глаз.

Сердечно-сосудистые риски также тесно связаны с сидячим образом жизни. Отсутствие регулярной физической активности увеличивает вероятность развития атеросклероза и гипертонии, что отрицательно сказывается на общем кровообращении и может стать фактором серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Малоподвижный образ жизни также приводит к ухудшению состояния суставов и снижению мышечного тонуса, что способствует развитию артрита и мышечной слабости. Регулярные физические упражнения, направленные на укрепление мышц и суставов, представляют собой важный элемент профилактики этих проблем.

Сидячий образ жизни сопряжен с нарушением обмена веществ, увеличивая риск метаболического синдрома и развития сахарного диабета. Здоровое питание и регулярная физическая активность становятся ключевыми факторами в профилактике метаболических расстройств.

Сидячий образ жизни также оказывает негативное воздействие на психическое здоровье, спровоцировав стресс, тревожность и депрессию. Регулярные физические нагрузки служат эффективным средством снижения уровня стресса и улучшения эмоционального состояния.

Для предотвращения негативных последствий сидячего образа жизни

крайне важно внедрять профилактические меры. Регулярные физические упражнения, такие как бег, плавание, йога, способствуют укреплению мышц и поддержанию здоровья сердечно-сосудистой системы. Систематические упражнения, направленные на укрепление спины и суставов, представляют собой эффективное средство профилактики проблем с позвоночником и суставами.

Регулярные перерывы и разнообразие движений способствуют снижению статической нагрузки и улучшению кровообращения. Использование эргономической мебели и аксессуаров помогает снизить нагрузку на позвоночник и суставы, особенно в условиях рабочего окружения.

Здоровое питание, обогащенное витаминами и минералами, способствует нормализации обмена веществ и предотвращению ожирения.

Соблюдение режима отдыха, практика медитации и другие методы психологической разгрузки оказывают положительное воздействие на психическое здоровье.

В заключение можно отметить, что осознание вреда сидячего образа жизни и внедрение простых профилактических мер, таких как физическая активность, регулярные перерывы и эргономика рабочего места, могут значительно снизить риск различных проблем со здоровьем. Необходимо принимать меры для поддержания общего физического и психического благополучия.

Использованные источники:

1. Вред сидячей работы [Электронный ресурс]. - URL: <http://articlemen.com/ostorozhno-sidyachaya-rabota.html>.
2. Как сохранить здоровье при сидячей работе [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.ivetta.ua/sidyachaya-rabota-sovety-po-sohraneniyu-zdorovya/>.
3. World Health Organization 2020. WHO GUIDELINES ON PHYSICAL

ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR.