

Режим труда и отдыха как фактор, формирующий здоровье человека

Лукьянова Л.А., старший преподаватель кафедры основ медицинских
и специальных знаний медицинского факультета

Степанова Е.В., старший преподаватель кафедры основ медицинских
и специальных знаний медицинского факультета

Харитоновна Е.А., доцент, кандидат медицинских наук, старший преподаватель кафедры
основ медицинских и специальных знаний медицинского факультета
Санкт-Петербургский государственный университет имени М.В. Ломоносова

Аннотация. В статье рассматривается вопрос о целесообразности поддержания правильного режима труда и активного отдыха в целях сохранения здоровья и продления жизни человека в современных условиях.

Ключевые слова: биологический ритм организма, режим жизни, умственный и физический труд, активный отдых.

Keywords: biological rhythm of an organism, life mode, intellectual and physical work, active recreation.

Современному человеку в напряженном ритме современной жизни трудно придерживаться определенного режима труда и отдыха. Но это жизненно необходимо, так как все живые организмы на планете запрограммированы на определенный биологический ритм, то есть на определенные природные ритмичные колебания, основной особенностью которых является их повторяемость и регулярность. Нельзя не вспомнить цитату академика И.П.Павлова: «Нет ничего более властного в жизни человеческого организма, чем ритм» (1, 27). Биоритмы человека характеризуются определенной периодичностью всех биологических и биохимических процессов организма.

Наиболее явными являются суточные биоритмы, связанные с вращением Земли вокруг своей оси. Ритмы сна и бодрствования связаны со сменой дня и ночи. Многие биологические ритмы связаны со световым факторами, с сезонными изменениями, обусловленными вращением Земли вокруг Солнца (месячные биоритмы).

За работу внутренних биологических часов в организме человека отвечают в головном мозге гипоталамус, гипофиз и эпифиз (шишковидная железа). Они участвуют в выработке целого ряда гормонов и биологически активных веществ, которые через другие эндокринные железы влияют на активность большинства функций организма, тем самым поддерживая равновесие и адаптацию к постоянным и меняющимся внешним условиям окружающей среды.

Ведущая роль в регуляции биологических часов организма принадлежит эпифизу и вырабатываемому этой железой мелатонину. Причем мелатонин — это универсальный регулятор биоритмов для всех животных от простейших организмов до человека. Поэтому, искусственно созданная человеком разбалансировка биологических устоев, значительно снижает качество жизни и ее длительность, заложенную от природы.

Ритм является необходимым условием здоровой жизни. «Циклические процессы обеспечивают высокую эффективность, экономичность, регулируемость и надежность биологической системы» (А.М.Уголев) (2, 51). Если же человек не придерживается суточного режима жизни, то его организм не понимает, как ему работать, когда восполнять запасы энергии, необходимые для всего организма. Происходит десинхронизация - рассогласование биологических ритмов человека с ритмами внешней среды, что приводит к нарушению регуляторных и физиологических механизмов организма. Происходят нарушения в гормональном статусе человека из-за сбоев в выработке гормона мелатонина,

искажается процесс теплообмена организма с окружающей средой, повышается чувствительность человека к изменяющимся метеорологическим условиям, что лежит в основе такого распространенного явления, как метеочувствительность и метеозависимость (метеопатия).

При десинхронизации страдают практически все функции организма: происходят значительные колебания артериального давления, пульса, существенно снижается иммунитет, уменьшается сопротивляемость человека к различным инфекционным заболеваниям. Нарушения биоритмов приводят к слабости и недомоганию, снижению работоспособности и ухудшению настроения, нарушению ночного сна и аппетита (чаще в сторону его усиления), повышению массы тела. Помимо этого, возможно возникновение депрессии или психических расстройств.

Особенно чувствительны к нарушениям биоритмов люди с хроническими заболеваниями (особенно с заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной патологией, нарушением обмена веществ). Нарушения биоритмов сопровождаются обострением своих собственных хронических заболеваний и возникновением новых.

Поэтому соблюдение или нормализация строгого и ритмичного режима жизни способствует хорошему самочувствию, высокой работоспособности, сохранению здоровья и долголетия человека. Объясняется это тем, что при четком режиме вырабатывается определенный биологический ритм функционирования организма, вырабатывается стереотип в виде системы чередующихся условных рефлексов, которые облегчают организму выполнение его работы. Например, если ежедневно заниматься умственным или физическим трудом в одни и те же часы, то эта последовательная повторяемость действий формирует динамический стереотип нервных процессов в коре головного мозга, который и задает определенный ритм жизни, облегчающий все жизненные процессы. Такая готовность организма к определенному времени и является важной физиологической основой режима дня.

Правильный режим обычно строго соблюдается в детстве. Но взрослея, становясь самостоятельным, человек перестает придавать значение этой составляющей здоровья, не особо утруждая себя соблюдением правильного распорядка дня. Развитие цивилизации тоже способствует не соблюдению режима жизни. Так, изобретение электричества сместило жизнь человека на вечернее время. Увеличение эмоциональных нагрузок неизбежно растет (поток информации постоянно увеличивается), а физические

нагрузки постоянно сокращаются (механизация труда и быта).

Крепкое здоровье и самочувствие напрямую связаны с тем, как мы проводим день, планируя собственный режим. Режим дня - это не просто чередование периодов сна, бодрствования и труда, это — определенный порядок жизни, который проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану. Причем у каждого человека может быть свой индивидуальный режим дня, который зависит от его природных индивидуальных данных (биоритмов) и от его профессиональной деятельности.

Необходимо в одно и то же время ложиться спать и просыпаться, в одно и то же время принимать пищу, трудиться, отдыхать. Для успешной жизни необходимо умение распланировать свой день или свою неделю, грамотно расставить приоритеты в тех или иных делах, при этом соблюсти выработанный режим жизни. Полноценный и правильный режим дня включает в себя несколько компонентов: ночной сон, активный или пассивный отдых, труд умственный или физический.

Главной составляющей частью режима жизни человека является труд, который представляет собой определенную деятельность для создания материальных и духовных ценностей. Хорошо организованный как физический, так и умственный труд, систематический и посильный чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат человека. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни. И напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ и преждевременному старению (3, 78).

В случаях перенапряжения и переутомления человека виновен не труд, а превышенная его интенсивность и неправильный режим труда. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной. Причем интересная и любимая работа выполняется легко, без напряжения, не вызывает усталости и утомления. Поэтому очень важен правильный выбор профессии в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями человека.

Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха. Рациональный режим труда - такое соотношение периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени.

Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека («контрастный» принцип). Людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходимы перерывы в труде с определенной физической нагрузкой (каждые полтора-два часа устраивать «пятиминутки», то есть небольшие перерывы, во время которых нужно расслабить мышцы глаз, сделать несколько силовых упражнений). Такое чередование полезно для здоровья.

Теперь рассмотрим вопрос об отдыхе человека. Отдых — это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности для предстоящего трудового дня. Отдыхать человеку требуется ежедневно, еженедельно в выходные дни, ежегодно во вре-

мя очередного отпуска, используя свободное время для укрепления физического и духовного здоровья.

Выходные дни необходимы каждому человеку, поскольку заложенный в нас природой биоритм рассчитан на 5-6 дней плодотворной деятельности. Уже на шестой день производительность труда резко падает, а на седьмой становится ничтожно малой. Когда человек работает всю неделю без отдыха и при этом стремится поддерживать одинаковый уровень отдачи, он подвергает себя колоссальным нагрузкам, изнашивающим организм и расшатывающим здоровье.

Наиболее эффективным в деле восстановления работоспособности для работника умственного труда является активный отдых, который позволяет рационально использовать свободное время. Каждый человек должен получить максимум реально возможного в конкретных условиях для своего восстановления во время отдыха с точки зрения физиологии и совершенствования личности.

Активный отдых (мышечные нагрузки) не только улучшают фигуру, но и повышают иммунитет, а также устойчивость организма к стрессовым ситуациям. За счет мышечного тонуса, усиленного кровоснабжения всех органов тела, получаемых при регулярных тренировках, понижается риск развития артериальной гипертонии, сахарного диабета, атеросклероза и депрессии. Активный отдых приносит положительные эмоции, придает заряд бодрости и энергии.

Оптимальный двигательный режим составляют систематические занятия физическими упражнениями. Для работников умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Но они весьма полезны и лицам физического труда, так как их работа нередко связана с нагрузкой на определенную группу мышц, а не на всю мускулатуру в целом.

Совершенно не обязательно для насыщения своей жизни физической активностью посещать тренажерный зал. Ведь у многих занятых людей на это нет времени. Ежедневная утренняя гимнастика на 10-15 минут - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам.

Для людей, ведущих «сидячий» образ жизни, особенно важны физические упражнения на свежем воздухе (ходьба, прогулка, пробежка). Полезно больше ходить пешком, особенно вечером после работы или перед сном. Такая прогулка снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры. Систематическая ходьба благотворно влияет на организм человека, так как осуществляется при участии практически всего мышечного аппарата нашего тела. Ее как нагрузку можно точно дозировать и постепенно, планомерно наращивать по темпу и объему.

Площадкой для физических занятий может стать соседний парк, сквер или школьный стадион. Стоит уделить внимание велопогулкам, пробежкам, скандинавской ходьбе. В настоящее время существует множество направлений фитнеса в спортивных комплексах, из которых можно выбрать то, что придется по душе. Оздоровляющее влияние на организм человека оказывает плавание - закаливает, способствует укреплению мышечной системы и связочно-суставного аппарата, положительно воздействует на нервную систему, улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Для достижения положительного эффекта от физических нагрузок существует несколько обязательных и несложных правил: заниматься надо систематично и регулярно, учитывая возраст; начинать с более легких упражнений и постепенно переходить к освоению более сложных; если какие-то движения вызывают боль или неприятные ощущения, то их следует исключить из программы. Ну и конечно, желательно проконсультироваться с врачом о возможной нагрузке на организм.

Таким образом, здоровая жизнь человека возможна, если разумно организовать свой режим жизнедеятельности - гармонично сочетать умственный и физический труд, пассивный и активный отдых с учетом возраста, физиологических и психических особенностей. Это будет являться основой для сохранения здоровья и приобретения долголетия для каждого человека.

Литература:

1. И.П.Павлов – Условный рефлекс. – СПб.: Лениздат. – 2014. – С. 224.
2. А.М.Уголев – Эволюция пищеварения и принципы эволюции. – Ленинград.:ЛитМирИзд. – 1985. – С.274.
3. Психология труда. Учебник и практикум. М.: Юрайт. - 2015. - С. 486.