

ПИЛАТЕС КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЮРИСТОВ

М. Н. Шкурпит, А. И. Столовая

Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, Россия

Исследована проблема профессиональных заболеваний юристов, проанализирована нормативная регламентация перечня заболеваний, характерных для работников данной сферы. Пилатес предложен как средство профилактики профессиональных заболеваний юристов.

Ключевые слова: профессиональные заболевания, пилатес, профилактика заболеваний, юристы.

В медицинской литературе понятие «профессиональные заболевания» подразумевает под собой наличие вредных факторов производства, которые воздействуют на организм человека и вызывают у него опасные заболевания [2. С. 25].

Существует несколько основных принципов, с помощью которых можно определить, является ли данное заболевание профессиональным (следствием определённой профессии). Среди них обычно выделяют следующие:

- 1) установление связи с конкретной производственной средой и профессией;
- 2) установление причинной связи с конкретным видом воздействия;
- 3) превышение среднего уровня заболеваемости (конкретным заболеванием) у определённой профессиональной группы лиц по сравнению со всем населением [2. С. 25].

Результаты исследования и их обсуждение. Как и любая другая профессиональная деятельность, работа юристов (полицейских, следователей, судей, прокуроров, адвокатов, нотариусов и юристов-консультантов) связана с рядом профессиональных заболеваний.

Приказ Минздравсоцразвития России от 27 апреля 2012 г. № 417н «Об утверждении перечня профессиональных заболеваний» содержит перечень заболеваний, связанных со зрительно-напряжёнными работами, к которым, в частности, относят прогрессирующую близорукость [1].

Это заболевание получило широкое распространение не только среди юристов, но и среди других специалистов, профессия которых связана с работой за компьютером. Это обусловлено, в первую очередь, научно-техническим прогрессом. Основные причины растущей близорукости среди юристов — постоянная работа с законодательством (не только в печатном виде, но и в электронном).

Законодательство нашей страны меняется каждый день, и специалисту необходимо быть в курсе всех событий. Для этого юристу приходится постоянно работать с такими сайтами, как «Росправосудие», «КонсультантПлюс» и т. д.

Профилактикой данного заболевания является создание оптимальных гигиенических условий зрительной работы и ограничение чрезмерной зрительной нагрузки [6–8]. Основным средством физической культуры в данном случае выступают общеукрепляющие упражнения, направленные на тренировку глазной мышцы (гимнастика для глаз).

Следует принять во внимание тот факт, что профессиональная деятельность юриста связана с частыми психофизиологическими перегрузками организма, нахождением организма в постоянном стрессовом состоянии, что может привести к его истощению [5–8].

Также одними из наиболее распространённых заболеваний юристов являются сердечно-сосудистые заболевания: стенокардия, аритмия, гипертония, ишемическая болезнь сердца (ИБС) и т. д. Причина данных заболеваний обусловлена нервным перенапряжением, которое неотделимо от профессиональной деятельности юриста.

Также одним из характерных для юристов заболеваний можно назвать заболевания опорно-двигательной системы (проблемы с суставами и позвоночником), что в конечном итоге может привести к появлению хронических болезней внутренних органов. Когда человек сидит, нагрузка на позвоночник увеличивается на 40%. Профессия юриста предполагает сидячий образ жизни, который крайне негативно сказывается на обмене веществ, впоследствии возникают проблемы с опорно-двигательным аппаратом, отекают конечности, появляются боли в спине и шее (которые без надлежащего вмешательства стано-

вятся хроническими). Позвоночник каждый день получает серьёзные перегрузки, и это вызывает тяжёлые последствия.

В данный список следует включить болезни желудочно-кишечного тракта, которые сопровождаются крайне неприятными симптомами (изжога, боль в желудке и за грудиной, запор и т. д.). Многие деловые люди, в том числе и юристы, из-за недостатка свободного времени, нарушают режим питания, что часто приводит к очень серьёзным последствиям.

На основе анализа трудовой деятельности юристов и наиболее распространённых среди них заболеваний мы приходим к выводу, что одним из видов профилактики профессиональных заболеваний юристов может стать система упражнений по методу Д. Пилатеса. По нашему мнению, данный вид профилактики профессиональных заболеваний является эффективным, так как позволяет:

1) снизить риск заболеваний (уменьшается возможность развития заболеваний сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем);

2) обрести психическую уравновешенность (благодаря физическим нагрузкам организм человека вырабатывает так называемые гормоны счастья — серотонин, дофамин, адреналин и эндорфины, которые вызывают в организме чувство радости и спокойствия);

3) избавиться от нарушений сна.

Однако следует иметь в виду, что система упражнений по методу Пилатеса базируется на нескольких принципах, которых необходимо придерживаться, иначе теряется весь смысл выполнения данных упражнений.

Релаксация. Суть состоит в том, что все упражнения должны выполняться расслабленно, без спешки. Необходимо почувствовать своё тело, устремиться всеми мыслями вглубь него, чтобы при выполнении упражнений был достигнут желаемый результат, так как в пилатесе необходим правильный настрой.

Концентрация. Очень важна концентрация мысли, которая позволяет сосредоточиться на каждом выполняемом упражнении, создать связь между телом и сознанием.

Дыхание. Дыхание является важной составляющей при выполнении упражнений по методу Пилатеса. Правильное дыхание помогает мобилизовать нужные группы мышц и очистить кровь через вдыхаемый лёгкими кислород.

Плавность. Все движения должны быть плав-

ными, неторопливыми, однако при этом мышцы всегда должны оставаться в напряжении.

Точность. Нужно стараться как можно более точно выполнять упражнения, только в этом случае удастся достигнуть положительного результата. Каждое движение в пилатесе имеет свою определённую цель, поэтому правильно выполненное упражнение повышает его эффективность.

Регулярность. Не менее важным принципом системы упражнений по методу Пилатеса является регулярность. Чтобы не дать мышцам атрофироваться, довести каждое движение до совершенства — необходимы регулярные тренировки (2–3 раза в неделю) [4. С. 128].

Таким образом, можно сделать вывод, что среди юристов распространены заболевания опорно-двигательной, сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта. Пилатес является эффективным средством профилактики профессиональных заболеваний юристов. Система упражнений по методу Пилатеса требует соблюдения определённых принципов, которые помогают быстрее достигнуть желаемого результата.

Список литературы

1. Об утверждении перечня профессиональных заболеваний : приказ Минздравсоцразвития России от 27 апр. г. 2012 № 417н // Рос. газ. — 2012. — 23 мая.
2. Артамонова, В. Г. Профессиональные болезни : учебник / В. Г. Артамонова, Н. А. Мухин. — М. : Медицина, 2004. — 480 с.
3. Бодров, В. А. Психология профессиональной пригодности : учеб. пособие для вузов / В. А. Бодров. — М. : Пер Сэ, 2003. — 511 с.
4. Виленский, М. Я. Физическая культура работников умственного труда / М. Я. Виленский, В. И. Ильинич. — М. : Знание, 1997. — 236 с.
5. Меерсон, Ф. З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова. — М. : Медицина, 1998. — 256 с.
6. Селезнёв, М. И. Профессиональные заболевания и травматизм в работе юристов и их профилактика / М. И. Селезнёв, Г. С. Денисова // Тр. молодых учёных Алтайс. гос. ун-та. — 2014. — № 11. — С. 207–209.
7. Симонова, Е. В. Профессиональные заболевания юриста и их профилактика средствами физической культуры / Е. В. Симонова // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. — Челябинск, 2015. — Ч. 2. — С. 50–58.
8. Шкерина, К. С. Профессионально-прикладная физическая подготовка юристов / К. С. Шкерина, В. Д. Иванов // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2016. — Т. 1, № 3. — С. 87–90.

Поступила в редакцию 31 мая 2017 г.

Для цитирования: Шкурпит, М. Н. Пилатес как средство профилактики профессиональных заболеваний юристов / М. Н. Шкурпит, А. И. Столовая // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 4. — С. 128–130.

Сведения об авторах

Шкурпит Марина Николаевна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Южный федеральный университет. Ростов-на-Дону, Россия. *bmn-28@mail.ru*

Столовая Алина Игоревна — студентка второго курса юридического факультета, Южный федеральный университет. Ростов-на-Дону, Россия. *alina.stolovaya@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 4, pp. 128–130.

Pilates as a Method of Prevention of Occupational Diseases of Lawyers

M. N. Shkurpit¹, A. I. Stolovaya²

Southern Federal University, Rostov on Don, Russia

¹*bmn-28@mail.ru*, ²*alina.stolovaya@mail.ru*

The article deals with the problem of occupational diseases lawyers. The author analyzes the normative regulation of the list of occupational diseases lawyers allocates specific to your profession, and consider Pilates as a method of prevention of occupational diseases.

Keywords: *occupational diseases, Pilates, a method of prevention, lawyer.*

References

1. Ob utverzhdenii perechnya professional'nykh zabolevaniy: Prikaz Minzdravsotsrazvitiya Rossii ot 27 aprelya 2012 goda № 417n [On Approval of the List of Occupational Diseases: The order of the health Ministry of Russia dated April 27, 2012, no. 417n]. *Rossiyskaya gazeta* [The Russian Newspaper], 2012, May 23. (In Russ.).

2. Artamonova V.G., Muhin V.A. *Professional'nyye bolezni* [Occupational Diseases]. Moscow, 2004. 480 p. (In Russ.).

3. Bodrov V.A. *Psikhologiya professional'noy prigodnosti* [Psychology of Professional Suitability]. Moscow, 2003. 511 p. (In Russ.).

4. Vilenskiy M.Ya., Il'inich V.I. *Fizicheskaya kul'tura rabotnikov umstvennogo truda* [Physical Culture Workers]. Moscow, 1997. 236 p. (In Russ.).

5. Meyerson F.Z., Pshennikova M.G. *Adaptatsiya k stressovym situatsiyam i fizicheskim nagruzkam* [Adaptation to Stress Situations and Physical Loads]. Moscow, 1998. 256 p. (In Russ.).

6. Seleznyov M.I., Denisova G.S. Professional'nyye zabolevaniya i travmatizm v rabote yuristov i ikh pro-

filaktika [Occupational Diseases and Injuries at Work Lawyers and their Prevention]. *Trudy molodykh uchonykh Altayskogo gosudarstvennogo universiteta* [Proceedings of Young Scientists of the Altai State University], 2014, no. 11, pp. 207–209. (In Russ.).

7. Simonova E.V. Professional'nyye zabolevaniya yurista i ikh profilaktika sredstvami fizicheskoy kul'tury [Occupational Disease Lawyer and their Prevention by Means of Physical Culture]. *Aktual'nyye problemy i perspektivy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i dvigatel'noy rekreatsii v sovremennom mire: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Actual Problems and Prospects of Theory and Practice of Physical Culture, Sport, Tourism and Motor Recreation in the Modern World: materials of all-Russian scientific-practical conference. In 2 part. Part 2]. Chelyabinsk, 2015. Pp. 50–58. (In Russ.).

8. Shkerina K.S., Ivanov V.D. Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka yuristov [Professionally-applied Physical Training of Lawyers]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2016, vol. 1, no. 3, pp. 87–90. (In Russ.).