

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ВЕТЕРИНАРНОЙ СЛУЖБЫ

Physical education and sports in the professional activities of veterinary service employees

А. А. Квашнина, студент

Б. М. Сапаров, кандидат педагогических наук

Д. Р. Гареев, кандидат педагогических наук, доцент

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла-Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

В данной статье рассмотрена работа ветеринара, которая включает в себя самые разнообразные вопросы и задачи, для решения которых необходим как ясный ум, так зачастую и хорошая физическая форма. Указана необходимость индивидуализации плана, подстроенного под особенность рабочих задач.

Ключевые слова: работа ветеринара, ходьба, прогулки, спорт для ветеринаров, поддержание иммунитета, работоспособность.

Summary

This article examines the work of a veterinarian, which includes a wide variety of issues and tasks, the solution of which requires both a clear mind and often good physical shape. The need for individualization of the plan, adjusted to the specifics of work tasks, is indicated.

Keywords: veterinarian work, walking, walks, sports for veterinarians, maintaining immunity, performance.

Материалы и методы исследования: методы обработки и интерпретации данных.

Результаты исследования

Специфика профессии ветеринара в большой многогранности, даже в условиях одной специализации надо решать порой весьма необычные задачи, требующие хорошей физической подготовки, скорости реакции, способности принимать быстрые решения, что требует ясного мышления.

Ветеринария сейчас объединяет большое разнообразие направлений работы. Основное разделение – это разделение на работу в пищевой промышленности, работу с мелкими домашними питомцами, лабораторную диагностику и разнообразную «бумажную» часть труда. Рассмотрим основные направления деятельности и какие варианты физической нагрузки есть в каждом из них.

Первый вариант это в сельском хозяйстве – на промышленных предприятиях по выращиванию КРС, свиней, кур, индюшек и других сельскохозяйственных животных, и по получение от них продукции. В этом направлении еще ответвляется деятельность по лечению, проведению профилактических мероприятий с продуктивными животными у физических лиц, которые содержат животных для своих личных нужд на подсобных участках. К этому так же относится ветеринарный контроль и для частных лиц, и для промышленных мероприятий.

В данном направлении чаще основные цели это профилактирование заболеваний животных, нежели лечение.

Основные вредные и опасные факторы в этом случае будут травмирование при обслуживании крупных и мелких животными, например, вес быка мясной породы в среднем 750 кг, может быть и более тонны. Крупный рогатый скот может придавить своим весом, либо травмировать копытами или рогами.

Также существует работа ветеринара по лечению мелких домашних животных, обычно в городской местности. Тут уже другая специфика возможных вредных факторов и типов травм. Собаки и кошки могут кусаться, царапаться, их необходимо безопасно и бережно фиксировать для проведения манипуляций и осмотра. Иногда животных необходимо транспортировать, то есть это поднятие тяжестей.

Стоит помнить и о «бумажной» и лабораторной работе, в некоторых случаях это основная часть рабочего времени. Здесь другие факторы действуют, это большее время, проводимое в статичной сидячей позе, перед экраном монитора, либо с бумажными документами.

Реже встречаются специалисты по диким и экзотическим животным, так как во многих городах есть зоопарки, то и животным там иногда требуется помощь, плюс сейчас стало популярным содержать экзотических животных, ну а птиц традиционно в квартирах содержат давно. В зоопарках могут быть крупные дикие животные, такие как тигры, львы, медведи, которым так же требуется медицинское обслуживание.

Теперь изучим какие виды движения наиболее характерны именно для человека. В своем филогенезе наш вид большую часть времени передвигался пешком. Именно человек разумный появился примерно 300000 лет назад, его особенность была в прямохождении, что почти не встречается у современных видов животных, наш вид наиболее специализирован и приспособлен к ходьбе пешком и бегу, есть характерные анатомические черты, подтверждающие это. Таким образом получается, что ходьба пешком самый наш естественный вид физической активности, которым человечество активно пользовалось до относительно недавнего времени. Что подтверждают наблюдения за сохранившимися в Африке племенами охотников-собираателей [1].

В дальнейшем, с развитием технологий способы перемещения человека постепенно менялись, сейчас не составляет сложности быстро попасть почти в любую точку земного шара. В то время как ранее, еще относительно недавно, это могло занять всю жизнь [2].

Особенно резкое снижение передвижения пешком произошло последние два века. Получается только 0,06% всего времени существования вида *Homo sapiens* (человек разумный) стал заметно мало передвигаться пешком. Можно отметить, что на текущий момент пешее передвижение почти поменяло свою функцию передвижения куда-либо, сейчас это становится скорее видом досуга, способом получить физическую нагрузку, хобби.

Это связано со все возрастающим темпом жизни, который неизбежное явление современной цивилизации. Это дает высокую нагрузку на психику и мозг человека, который не всегда успевает перестроиться к текущим особенностям за такой короткий период времени. Способы восприятия информации тоже значительно поменялись за очень короткий период времени, сейчас в основном вся информация берется из цифровых источников – компьютеры, электронные книги. Печатные книги и другие аналоговые источники информации стремительно теряют свое значение и уходят из использования [2].

При этом современные исследования подтверждают прямую связь физической активности как с высоким уровнем иммунитета, так и с увеличением продолжительности жизни, с более низкой вероятностью развития депрессии и других проявлений стресса. Наше тело требует

регулярного движения средней или высокой активности, например, запасание жира у людей происходит в три раза эффективнее чем у шимпанзе [3]. Мышечная нагрузка дает положительную обратную связь для формирования крепкого иммунитета и наоборот [4].

К сожалению, появляется больше специфичных заболеваний, связанных с увеличением благосостояния в обществе (сидячий образ жизни, дефицит физических нагрузок). Это привело к формированию современной концепции физической культуры, как ответ на возникшую необходимость в системах упражнений для борьбы с гиподинамией. Комплексы упражнений модифицируются, физкультура сейчас введена в систему образования. Многие популярные современные виды активности, появление способов отслеживания физической активности связаны с дефицитом движения.

Распространенность автотранспорта в России увеличивалась примерно на 1,5-2% в год до недавнего времени, число автомобилей пока только растет. Чем больше передвижения на машинах, на общественном транспорте, тем важнее заниматься полезным движением на работе, ведь треть жизни мы проводим на работе. Еще треть жизни приходится на сон, поэтому всего работа занимает почти половину времени бодрствования.

Ходьба таким образом способствует улучшению кровоснабжения органов и систем, которые находятся в вынужденной неподвижности. Улучшается питание суставов, мышц, органов, которые страдают при длительном сохранении сидячего положения, либо других статичных поз.

Сейчас постепенно все больше накапливается исследований, подтверждающих, что физическая активность тесно связана с долголетием [5].

То есть с одной стороны мы сейчас можем огромные расстояния преодолевать за короткий срок с другой стороны появился дефицит банального передвижения на своих двух ногах (изначального способа передвижения) и эти процессы взаимосвязаны.

Необходимо примерно не менее часа активной физической активности в день для минимального поддержания здоровья и устранения негативных последствий современного образа жизни. Дополнительно эти занятия помогают поддерживать умственную активность и дает профилактику депрессии [6, 7].

С учетом этих данных оказывается, что занятия спортом и физической активностью по совокупности факторов необходимы работникам сферы ветеринарии.

Теперь, после проведенного анализа особенностей труда сотрудников ветеринарной службы, сформулируем каким требованиям должен удовлетворять спорт, необходимый для высокой работоспособности ветеринаров. В том числе, какие группы мышц особенно необходимо прорабатывать. По мнению автора, такой спорт должен включать занятия, тренирующие скорость реакции, координацию движений, умение быстро думать и принимать решения в стрессовых ситуациях, справляться со стрессовыми ситуациями, давать выход негативным эмоциям, агрессии, которые бы создавали прочный мышечный корсет, тренировали мышцы, поддерживающие позвоночник, позволяли разминать грудной пояс, область таза, суставы, мышцы шеи. Умение быстро сориентироваться в необычной ситуации позволяет принять верное решение. Очень важны навыки правильного поднятия тяжестей. При сидячей работе необходимо обязательно поддерживать тонус мышц, удерживающих позвоночник, разминать грудной и тазовый отделы, и весь позвоночник, двигать по возможности всеми суставами для лучшего их кровоснабжения, питания, для сохранения здоровья суставов, гибкости позвоночника, чтобы избежать негативного воздействия вынужденной гиподинамии на рабочем месте. Так же необходимо учитывать большую стрессовую, эмоциональную нагрузку, то есть спорт должен помогать стабилизировать эмоциональное состояние, сбро-

сильный негатив возможен, помочь не заикливаться на негативных моментах работы, связанных с тем что животные неизбежно могут умирать, плюс общение с хозяевами животных тоже не всегда легкое.

Это все необходимые качества при работе, в особенности с крупными животными, которые могут травмировать человека копытами, рогами, даже просто прижать весом тела.

Этим требованиям удовлетворяют такие виды спорта: единоборства, плавание, танцы, бег. А именно единоборства (бокс, ушу и другие), танцы – учат мастерски владеть своим телом. Плюс это дает формирование мышц, поддерживающих и укрепляющих тело, что защищает внутренние органы от травм при ударах. Единоборства и танцы развивают скорость реакции, умение действовать в необычных ситуациях, когда надо быстро принимать решения, учат сложным скоординированным движениям. Если говорить об единоборствах, то они отлично помогают экологично выплеснуть агрессию. Плавание очень мягко и безопасно дает эффективную нагрузку на многие группы мышц, повышает емкость легких, что важно для хорошего иммунитета. Бег улучшает выносливость, тоже повышает емкость легких. Для снятия стресса, поддержания иммунитета на высоком уровне необходимы элементы дыхательной гимнастики в том числе.

Заниматься надо обязательно не только в зале, крытых помещениях или в городе. Необходимы бесспорно также прогулки, походы выходного дня (периодически) на свежем воздухе, на природе, в лесу и других природных ландшафтах – на лыжах, пешком, на велосипеде. Занятия на природе важный фактор поддержания здоровья и снижения стресса, поэтому их надо обязательно включать в расписание.

Некоторые элементы йоги, где есть растяжка мышц, дыхательная гимнастика будут в этом очень полезны, плюс некоторые движения заставляют сосредоточиться на координации дыхания и движения, и таким образом переключить внимание и дать отдохнуть, «перезагрузиться» мозгу быстро и эффективно.

Используя эти общие рекомендации в дальнейшем необходимо индивидуально составлять программы рекомендованных мини-тренировок и коротких комплексов упражнений в рабочие перерывы, для наилучшей эффективности работников. А вне работы посоветовать какие спортивные секции помогут поддерживать здоровье физическое и ментальное, наилучшую работоспособность. Необходимо обязательно включать варианты занятий, прогулок на природных территориях, что будет удовлетворять потребность в столь важном пешем передвижении. Еще стоит упомянуть обязательно групповые виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол), которые учат работать в команде и дают сплочение в рабочем коллективе.

Ускорение и изменение ритма жизни вносит свои коррективы в здоровье современного человека, дополнительно профессиональные требования сотрудников ветеринарной службы весьма непростые, подчас тяжелые. Сейчас идет тенденция к снижению уровня активности, к уменьшению доли хождения пешком, хотя это наиболее важно для адекватного самочувствия человека, наряду с правильным питанием и эффективным отдыхом. Все это еще раз показывает важность включения спорта, различной двигательной активности в повседневную рабочую жизнь и вне работы. При этом необходимо учитывать особенности, нюансы профессии. Это позволяет поддерживать высокий уровень профессионализма, работоспособности, что поддерживает максимально высокую продолжительность здоровой и счастливой жизни специалиста.

Библиографический список

1. Полное прохождение. Исследуем историю ходьбы и решаем, стоит ли вставать с дивана [Электронный ресурс] // 2023 N + 1 Интернет-издание: [web-сайт]. Режим доступа: <https://nplus1.ru/material/2021/06/08/history-of-walking> (дата обращения: 8.01.2024).
2. Белл Д. Грядущее постиндустриальное общество. Опыт социального прогнозирования. М.: Академия, 2004. 105 с.
3. Долгую жизнь объяснили подвижностью бабушек и дедушек и наоборот [Электронный ресурс] // 2023 N + 1 Интернет-издание: [web-сайт]. Режим доступа: <https://nplus1.ru/news/2021/11/24/active-grandparent> (дата обращения: 8.01.2024).
4. Маччиоки Д. Иммуитет. Наука о том, как быть здоровым ; пер. с англ. Н. Брагиной, Т. Землеруб ; науч. ред. П. Гаджиева. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. 368 с.
5. Долгую жизнь объяснили подвижностью бабушек и дедушек и наоборот [Электронный ресурс] // 2023 N + 1 Интернет-издание: [web-сайт]. Режим доступа: <https://nplus1.ru/news/2021/11/24/active-grandparent> (дата обращения: 8.01.2024).
6. Добровольная пробежка спасла мышей от лишних мутаций в митохондриальной ДНК [Электронный ресурс] // 2023 N + 1 Интернет-издание: [web-сайт]. Режим доступа: <https://nplus1.ru/news/2019/09/06/mutator-wheel> (дата обращения: 24.01.2024).
7. Ekelund U., Steene-Johannessen J., Brown W. J., Fagerland M. W., Owen N., Powell K. E., Lee I.-M. (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *The Lancet*, 388(10051), 1302–1310. DOI:10.1016/s0140-6736(16)30370-1.