

УДК 796.011.3

Варламова Уржин Юрьевна,

Галданова Аяна Сергеевна,

Владимиров Владислав Галсанович

студенты, Читинской государственной медицинской академии
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита
Мирошникова Алина Николаевна, преподаватель
кафедры физической культуры
Читинской государственной медицинской академии
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

ПФП В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ

Аннотация: После прохождения курса «Физическая культура» студент-медик должен уметь давать рекомендации по тренировкам для развития силы отдельных групп мышц, развития гибкости, быстроты, выносливости, дозировать нагрузку при оздоровительном и самообучении, рекомендовать двигательные режимы для людей разного пола, возраста и состояния здоровья.

Ключевые слова: студент, медик, физические упражнения, профессии.

Varlamova Urzhin Yuryevna,

Galdanova Ayana Sergeevna,

Vladimirov Vladislav Galsanovich

students, Chita State Medical Academy

Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

Miroshnikova Alina Nikolaevna, teacher

of the Department of Physical Culture
Chita State Medical Academy
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

PFP IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION AT A MEDICAL UNIVERSITY

Abstract: After completing the course "Physical Culture", a medical student should be able to give recommendations on training for the development of strength of individual muscle groups, the development of flexibility, speed, endurance, dose the load during wellness and self-study, recommend motor modes for people of different genders, ages and health conditions.

Keywords: student, medic, physical exercises, professions.

Неотъемлемой частью воспитания и обучения студентов, развивающей надобность в систематических занятиях физическими упражнениями - является физическое воспитание, а еще и как предмет высшего образования и средство укрепления здоровья.

Именно поэтому знания в этой области обязательными, таким образом, связь медицины и физической культуры становится особенно актуальной, трудно убедить в этом своего пациента, тогда как будущий врач на личном примере не убедится в целебных свойствах движения. Общеизвестно использование физических упражнений как с целью оздоровления, так и восстановления организма.

Практика показывает, что образ жизни студента (если он сознательно и систематически не занимается физической культурой) малоподвижный. А это значит, что любые неблагоприятные воздействия гиподинамии на

растущий и развивающийся организм непременно отразится на его физическом, умственном и половом созревании и здоровье в целом. Но этого так легко избежать, если вы включите оптимальные упражнения в свой образ жизни.

Для успешного завершения учебы и осуществления будущей профессиональной деятельности студентам медицинских вузов необходимо развивать основные физические качества: выносливость, силу, гибкость, подвижность и быстроту. Общая и специальная выносливость (особенно статическая) обеспечивают выполнение своих функциональных задач с достаточно высокой работоспособностью в течение рабочего дня любой продолжительности и интенсивности. Этому способствует развитие силы.

Навыки, необходимые для поддержания рабочей позы, при определенных обстоятельствах позволят вам поднимать, перемещать или помогать пациенту. Высокий уровень развития гибкости поможет выполнять адекватные манипуляции в любом положении, а навыки быстроты и ловкости обеспечат их быстроту и точность.

Рост заболеваемости медицинских работников также обусловлен факторами риска, связанными с образом жизни: недостаточной физической активностью и неправильным питанием.

В качестве факторов, вызывающих хроническую усталость и перегрузки у врачей, авторы чаще всего называют высокую загруженность, стандартность работы, повышенные требования и ожидания пациентов, внеучебную работу, угрозу сокращения (увольнения) с работы, конфликты между врачами и медсестрами и администрацией, негативные отзывы о деятельности медицинских работников в СМИ, атмосфера жесткой конкуренции между работниками медучреждения.

Между тем в научной литературе имеются данные о том, что врачи не всегда обращаются за медицинской помощью в официальные учреждения, они работают, что сильно искажает статистические данные о заболеваемости в сторону их занижение.

Содержание ПФП студентов разных специальностей определяется характеристикой профессиограммы, включающей описание формы, условий и характера труда, режимов труда и отдыха, характеристики динамики работоспособности в течение рабочего дня, факторы внешней среды, вредные и сопутствующие заболевания.

Терапевт. Форма труда - умственный труд. Около 50 % занято основной работой, около 30 % — письменной и 20 % — непроизводственной. Продолжительность рабочего дня 6-8 часов с дневными сменами в среднем 2 раза в месяц. Рабочие места терапевтов характеризуются низкой автоматизацией. Родовая деятельность нерегулярная, поза врача свободная, ЧСС около 80–90 уд/мин. Обычно снижение работоспособности отмечается через 3,5–4 часа после начала. К вредным факторам внешней среды относятся: психоэмоциональное напряжение, риск заражения инфекционными заболеваниями, климатические условия, использование автотранспорта.

Во время операции хирург обычно находится в положении стоя, ноги слегка согнуты в тазобедренном суставе, а верхняя часть туловища наклонена вперед. По форме это сочетание умственной и физической работы. Вынужденная жесткая рабочая поза характеризуется длительной статической работой мышц спины и ног, что очень утомляет. Движения рук должны быть точными, иногда очень быстрыми, но часто с небольшой амплитудой. Во время операции требуется длительная концентрация внимания и усиленная работа зрительного анализатора. Ответственность,

ограниченность во времени, иногда необходимость принятия быстрых решений вызывают значительное психоэмоциональное напряжение. В конце рабочего дня хирург может испытывать выраженные признаки усталости, раздражительности, головные боли.

Профессиональная деятельность врача-педиатра связана с большой умственной нагрузкой и проявлениями значительных физических нагрузок и выносливости. В поликлинике или больнице движения педиатра значительно ограничены. Наоборот, работа участкового врача характеризуется повышенной двигательной активностью, значительной нагрузкой на органы зрения и слуха. Кроме того, необходима концентрация и при необходимости быстрая смена внимания, развитие профессиональной памяти. Педиатр постоянно находится в контакте с больными детьми и их родителями, ежедневно испытывает на себе ответственность за жизнь и здоровье детей, что требует выраженной эмоциональной устойчивости и проявления волевых качеств.

Основными характеристиками работы стоматолога являются: гиподинамия, монотонность, проведение большого количества манипуляций, требующих хорошей координации и умения дифференцировать мышечные усилия. В конце рабочего дня большинство стоматологов испытывают значительную усталость и утомление опорно-двигательного аппарата. В воздухе зубопротезных кабинетов содержатся пары химических веществ, работа бормашины сопровождается вибрацией и шумом. К наиболее распространенным заболеваниям врачей-стоматологов относят гепатит, гастрит, варикозное расширение вен ног, остеохондроз, простудные заболевания, ревматизм, снижение остроты зрения.

Для развития прикладных навыков и умений используются различные виды спорта, которые условно подразделяются на следующие группы (по Пономаревой В.В. и др.):

1) способствующие развитию способов движения - ходьба, бег, лыжный спорт, велосипедный спорт, мотоцикл, автоспорт, туризм;

2) виды спорта, обеспечивающие, помимо прочего, безопасность человека: на воде, в горах и в других условиях - плавание, альпинизм, горный туризм, скалолазание, различные виды борьбы и др.

3) виды спорта, повышающие глазомер, способность дозировать усилия и точность движений - стрельба по мячу и мишени, стрельба из лука, дартс, спортивные игры (бадминтон, баскетбол, теннис и др.);

4) виды спорта, создающие двигательную базу для овладения новыми навыками, - гимнастика (легкоатлетическая, военно-прикладная, восточная, йога и др.), спортивные игры и др.;

Для ограничения разрушительного воздействия работы на его здоровье рекомендуется регулярно заниматься спортом, продолжать профессиональное обучение, ознакомиться с эргономикой клинического приема и организовать комфортные рабочие места. Важно повышать уровень знаний о профессиональных патологиях, ранней диагностике и лечении. Несмотря на то, что имеется много научной литературы по профилактике профессиональной патологии, количество стоматологических случаев растет.

Список литературы:

1. Волнина Н.Н., Мирошникова А.Н. //Формирование общекультурных компетенций на занятиях физкультуры у студентов медицинского вуза // В сборнике: Актуальные проблемы образовательного процесса в высшей медицинской школе: от теории к практике. Сборник материалов межрегиональной научно-практической конференции. 2019. С. 63-67.

2. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Ю. П. Кобяков. – 2-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 252 с.

3. Физическая культура и здоровье: учебник / под ред. В. В. Пономаревой. – Москва: ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2006. – 320с