

УДК 796.011.1

Чимитдоржина Ю. Д.
Ташлыкова П.С.
Дондуков Н. С., студенты
ФГБОУ ВО ЧГМА,
Конева Д. М.,
преподаватель кафедры физической культуры,
ФГБОУ ВО ЧГМА, Чита

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: Заболевания, при возникновении которых решающая роль лежит в воздействии неблагоприятных факторов производственной среды и производственного процесса - профессиональные заболевания.

Физическая подготовка студента-медика определяется спецификой его будущей профессиональной деятельности и результативностью, а качество работы врача во многом зависит от его состояния здоровья, функциональной и физической подготовленности.

Ключевые слова: студент, профессия, физическая культура, здоровье врача.

Chimitdorzhina Yu. D.
Tashlykova P. S.
Dondukov N. S., students
FGBOU VO CHGMA,

Koneva D. M.,
teacher of the Department of Physical Culture,
FGBOU VO CHGMA, Chita

Use of means of physical culture and sports for preparation for future professional activity

Abstract: Diseases in the occurrence of which the decisive role lies in the impact of unfavorable factors of the production environment and the production process - occupational diseases.

The physical training of a medical student is determined by the specifics of his future professional activity and performance, and the quality of the doctor's work largely depends on his state of health, functional and physical fitness.

Keywords: student, profession, physical culture, doctor's health.

Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) у студентов на учебных занятиях проводятся в форме теоретических и практических занятий. Цель теоретических занятий - вооружить будущих специалистов нужными прикладными знаниями, обеспечивающими осмысленное и методически верное употребление средств физической культуры и спорта для подготовки к будущей профессиональной деятельности. При проведении теоретических занятий учебный материал должен быть рассчитан не только на личную подготовку студента, но и на его подготовку как будущего руководителя производства, от которого во многом будут зависеть масштабы использования средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха его сотрудников.

При работе, связанной со значительными физическими нагрузками рекомендуются умеренные по интенсивности и объему виды двигательной активности (прогулки пешком при частоте сердечных сокращений (ЧСС)

110–120 уд/мин, умеренное плавание, стретчинг, пилатес и т. п.). Наоборот, если трудовая деятельность не требует значительных мышечных усилий, то следует использовать более интенсивные нагрузки: различные игры, бег, атлетическую гимнастику, оздоровительную аэробику и др. Кроме этого, при выборе средств и методов физической культуры для активного отдыха необходимо ориентироваться и на индивидуальные особенности человека: его темперамент, интересы, морфо-функциональные признаки, уровень физической подготовленности, наличие заболеваний, пол, возраст и т. д.

Эмоционально напряженный умственный труд приводит к неравномерному дыханию: от резкого учащения дыхательных циклов до его «приостановки». При этом наблюдается снижение количества кислорода в крови и изменение ее состава. В состоянии тревоги, страха и при других отрицательных эмоциях значительно усиливается потоотделение, нарушаются процессы терморегуляции организма. Важной особенностью умственного труда является то, что даже после окончания рабочего дня человек продолжает обдумывать варианты решений производственных задач. Не каждый способен сосредоточиться и эффективно работать в коллективе, поэтому сложные чертежи, планы, отчеты, результаты исследований и т. д. пытаются составить (написать, проанализировать) дома, лишая себя полноценного отдыха.

Обычно профессиональный умственный труд сопровождается гипокинезией и гиподинамией. Длительный дефицит движений и снижение мышечных усилий приводит к значительным функциональным изменениям в организме человека. Недостаточное количество импульсов от мало работающих мышц ведет к ухудшению деятельности ЦНС, нарушению проведения возбуждения в межнейронных синапсах. Велик риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы: ухудшается питание миокарда, снижаются систолический и минутный объемы крови,

затрудняется венозный отток крови от нижних конечностей к сердцу в виду недостаточной работы «мышечного насоса» и т. п. Незначительные мышечные усилия не требуют глубокого дыхания, а значит эффективность «грудного насоса» (присасывающего действия пониженного давления в грудной полости) также невелика. Снижается сила, выносливость, тонус скелетных мышц, что приводит к нарушениям осанки и координации движений. Уменьшается продукция гормонов желез внутренней секреции и др.

Выявленные последствия длительных нервно-эмоциональных напряжений на фоне биологической «задолженности» по объему и интенсивности физической нагрузки подчеркивает необходимость правильного планирования и организации интеллектуальной деятельности. Безусловно, одно из важных мест при этом должна занимать физическая культура, и особенно – ППФП.

ППФП (по Пономаревой В. В. и др.) – это система специальной физической подготовки, формирующая прикладные знания, физические, психические и специальные качества и связанные с ними способности для психофизической готовности человека к профессиональной деятельности и защите Родины. Целью ППФП является обеспечение оптимального уровня функционального состояния человека, освоение прикладных двигательных умений и навыков, необходимых при конкретной профессиональной деятельности. Правильно подобранные упражнения ППФП способствуют сокращению сроков овладения специальностью, создают условия для поддержания необходимой работоспособности, а также повышают устойчивость организма человека к неблагоприятным воздействиям производственной среды и ведут к снижению заболеваемости. Основой для ППФП служит общая физическая подготовка (ОФП). Независимо от особенностей будущей или настоящей профессиональной деятельности человека, прежде всего, требуется «заложить фундамент» с

использованием ОФП: гармоничное развитие всех физических качеств, соответствующее полу и возрасту телосложение и др. В дальнейшем ППФП должна строиться в единстве с ОФП. Практически каждая профессия имеет ряд неблагоприятно действующих факторов, которые необходимо учитывать при организации, выборе средств и методов ППФП. В таблице 1 представлены изменения в состоянии организма человека, вызываемые некоторыми отрицательными воздействиями при трудовой деятельности. При планировании ППФП следует изучить следующие показатели (по Полянскому В.П.):

- 1) типичные трудовые действия, операции;
- 2) типичные ошибки;
- 3) основные и вспомогательные рабочие движения, рабочая поза;
- 4) двигательная активность, физическая нагрузка и ее направленность;
- 5) характер психической и психофизической нагрузки;
- 6) климатические, метеорологические и санитарно-гигиенические производственные условия;
- 7) профессиональные вредности и заболевания;
- 8) ключевые профессионально значимые физические качества, двигательные умения и навыки;
- 9) ключевые профессионально значимые психофизические функции;
- 10) ключевые профессионально значимые психические качества и способности, деловые и другие личностные свойства.

Наступление умственного утомления не приводит к «автоматическому» отказу от работы. Если человек увлечен, испытывает интерес на фоне положительных эмоций, то может не заметить усталости и утомления. Продолжение напряженной умственной деятельности приведет к переутомлению, а постоянное повторение таких состояний – к развитию заболеваний. Поэтому чрезвычайно важно всем, кто занят любым видом

умственного труда, научиться оценивать самочувствие, различать ранние признаки утомления, вовремя применять соответствующие меры.

Отечественными и зарубежными учеными определены основные составляющие оздоровительной программы для тренировки сердечнососудистой и дыхательной систем, для достижения оптимального состава тела, силы и выносливости мышц. В нее вошли аэробные циклические нагрузки и силовые упражнения. Наряду с этим, можно придерживаться рекомендации, основанной на оптимальном показателе суточного количества шагов для взрослого – это 10000 шагов в день (около 7 км), что обеспечивает примерно 2200–2400 ккал энерготрат в сутки (из них 1700 ккал – это основной обмен, а 500–700 ккал – мышечная работа). Однако, как показывает практика, данную норму выполняет весьма ограниченная часть современного общества. Следует так же отметить, что большинство людей переоценивают выполняемую нагрузку, принимая психологическую усталость (обусловленную рабочей суетой) за физическую.

Для повышения эффективности умственной работы предлагается соблюдать следующие основные условия (по Виленскому М. Я., Ильинич В. И.):

1. Систематичность в работе, умение распределять ее равномерно. Не может быть продуктивной работа, выполняемая в условиях аврала. Работа «рывками» ведет к снижению ее качества, более быстрому нарастанию утомления.
2. Четкое планирование работы, предусматривающее логическую связь всех этапов деятельности и стратегию решения поставленной задачи.
3. Планирование позволяет не разбрасываться, а концентрировать усилия на определенном вопросе, решив который, переходить к следующему.

4. Постепенное втягивание в работу, начиная с рассмотрения легких вопросов и переходя к более трудным. Период вработывания нужен для формирования так называемой рабочей установки, настроая организма.
5. Устойчивый порядок на рабочем месте и вокруг его.

Врач-терапевт. Способ работы - это умственная работа. Около 50% занято основной работой, около 30% - письменной и 20% - непродуктивной. Продолжительность рабочего дня от 6 до 8 часов, в среднем 20 дневных смен дважды в месяц. Рабочие места терапевтов отличаются низкой степенью автоматизации. Работа нерегулярная, осанка у врача свободная, пульс около 80–90 уд / мин. Обычно снижение трудоспособности наблюдается через 3,5-4 часа после начала рабочего дня. К вредным факторам окружающей среды относятся: психоэмоциональное напряжение, риск заражения инфекционными заболеваниями, климатические условия, использование транспортных средств.

Врач-хирург. По форме это сочетание умственной и физической работы. Во время операции хирург обычно стоит в положении стоя, ноги слегка согнуты в тазобедренном суставе, а туловище наклонено вперед. Принудительное положение стоя при работе 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 более длительная концентрация внимания и повышенная работа зрительного анализатора. Ответственность, ограниченность времени, а иногда и необходимость быстрого принятия решения вызывают значительный психоэмоциональный стресс. В конце рабочего дня у хирурга могут появиться явные признаки утомляемости, раздражительности и головных болей. К вредным факторам окружающей среды относятся: высокая

температура (до 28-29 ° C) и влажность (75-80%) воздуха в операционной на фоне его малой подвижности.

Врач-педиатр. Трудовая деятельность педиатра связана со значительными умственными нагрузками и проявлениями больших физических нагрузок и выносливости. В условиях поликлиники или стационара движения педиатра существенно ограничены. Напротив, работа участкового врача характеризуется увеличением объема двигательной активности, значительной нагрузкой на органы зрения и слуха. Кроме того, требуется концентрация и при необходимости быстрая смена внимания, развитие профессиональной памяти. Педиатр находится в постоянном контакте с больными детьми и их родителями, ежедневно испытывает ответственность за жизнь и здоровье детей, что требует выраженной эмоциональной устойчивости и проявления волевых качеств.

Врач-стоматолог. Основными особенностями работы стоматолога являются: гиподинамия, однообразие, выполнение множества процедур, требующих хорошей координации и умения дифференцировать мышечные усилия. В конце рабочего дня, большинство стоматологов испытывают значительную усталость и усталость опорно-двигательного аппарата РРАР педиатра. Развитие основных физических характеристик, используемых Разработка специфических характеристик используется разработка прикладных ментальных характеристик общей выносливости, силы, гибкости сопротивления к гиподинемия и гипокинезия. Внимание, эмоциональная устойчивость и волевые характеристики ППФП хирурга. Развитие прикладных основных физических характеристик. Развитие прикладных специфических характеристик. Развитие прикладных психологических характеристик. Выносливость, сила и статическая выносливость мышц спины и ног, ловкость, скорость. Внимание, эмоциональная стабильность и волевые особенности (самоконтроль, уверенность в себе) 22 костно-мышечной системы.

Конечно, очень важным условием поддержания высокой работоспособности является соблюдение режима дня. Для его планирования предлагается учитывать биологические ритмы функционирования организма человека. Принято считать, что наивысшая активность и работоспособность наблюдается утром с 8 до 12 часов, а также некоторый подъем отмечается вечером примерно с 16 до 22 часов. Самое непродуктивное время – это с 12 до 16 часов дня и особенно ночью (после 22 часов).

Важно то, что усталость и утомление, которые вполне ожидаемо при любой усиленной работе, не проваливайтесь в состояние переутомления. С ним наступление трудоспособности человека надолго снижается и не восстанавливается после ночного сна и в выходные дни. Человек становится раздражительным, невнимательным, чувствует усталость в самый небольшая нагрузка или ее отсутствие. В таком состоянии резко снижается устойчивость человеческого организма к различным заболеваниям. Если переутомление достигло высокой степени, затем снижение интенсивности и объема работы, организации отдыха уже не хватит – потребуется длительное лечение.

Список литературы:

1. Ю.И. Евсеев. Физическая культура. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 384 с.
2. Э.Н. Вайнер. Лечебная физическая культура. – М.: Флинта, Наука, 2009. – 424 с.
3. Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогун. Психология физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2009. – 256 с.
4. О.Ю. Масалова. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью. – М.: КноРус, 2011. – 184 с.