

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

УО «БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА  
ВАНДА А.С.

ПОДГОТОВКА К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВКЛЮЧАЕТ НЕ ТОЛЬКО ПРИОБРЕТЕНИЕ СООТВЕТСТВУЮЩИХ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПО ВЫБРАННОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ И ТРЕБУЕТ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩЕЙ ВЫСОКОЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ ТРУДА. ПОЭТОМУ ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ЗАНИМАТЕЛЬНЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ИГРОВЫМИ СПОРТИВНЫМИ ВИДАМИ.

**Особенности взаимосвязи трудовой деятельности с занятиями физическими упражнениями:**

- Любая трудовая процесс имеет фазу выработки, в при етс большой производительности и напряженности также и фазу снижения работоспособности.
- Некоторые современные виды труда характеризуются малой мышечной активностью (гиподинамией) или локальной нагрузкой на отдельные части тела, на отдельные функции организма.
- В современном производстве пока еще не исключены факторы и условия, создающие возможность профессиональных заболеваний.
- Ряд видов труда требует специальной физической подготовленности.
- Научно-технические новации современного производства определяют необходимость освоения профессий и работ.

**Средства физического воспитания ускоряют работоспособность, замедляют падение работоспособности, способствуют более быстрому восстановлению.**

**Средства физического воспитания позволяют поддерживать оптимальные в физиологическом состоянии и реализовать возможности в силу специфики труда.**

**Средства физического воспитания в профессиональной сфере выполняют профилактическую функцию и способствуют восстановлению функциональных функций и навыков профессиональной деятельности.**

**Специфические средства и методы физического воспитания обеспечивают необходимый уровень физической подготовленности.**

**Общедоступные, адаптированные к современным условиям средства и методы физического воспитания позволяют повысить мотивацию и эффективность профессиональной деятельности.**

Изменение в состоянии организма и двигательной деятельности в процессе труда под влиянием отрицательных действующих факторов (по Колпадову Ж. К., Кудрявцову В. С.).

**Психофизиология умственного труда**

Связан с необходимостью преодоления статических напряжений (профессиональных поз), развитием интеллектуальной деятельности, повышением температуры, влажности, содержания химических веществ и пр.

Связан с необходимостью преодоления статических напряжений (профессиональных поз), развитием интеллектуальной деятельности, повышением температуры, влажности, содержания химических веществ и пр.

Связан с необходимостью преодоления статических напряжений (профессиональных поз), развитием интеллектуальной деятельности, повышением температуры, влажности, содержания химических веществ и пр.

### ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

- Соблюдение режима дня:** При выполнении умственной деятельности и работоспособность наблюдается утром в 8 до 12 часов, в послеобеденный период снижается примерно с 15 до 22 часов. Суточное нервно-двигательное время - это 12-14 часов для и особенно ночью (после 22 часов).
- Выбор времени, форм и средств для полициклового отдыха:** Непосредственно в течение рабочего дня отдыхать можно быть не только полны отпа от ментальной деятельности, но и, восстановление с помощью физических средств и прогулках на свежем воздухе.
- Выбор времени, форм и средств для полициклового отдыха:** Непосредственно в течение рабочего дня отдыхать можно быть не только полны отпа от ментальной деятельности, но и, восстановление с помощью физических средств и прогулках на свежем воздухе.

Сложно для большинства медицинских специальностей

Не представляется возможным

Эффективно, но имеет определенные сложности в практической реализации

Институт страховой информации составил рейтинг спортивных дисциплин за 2021 год, спортсмены, которых получили большее количество травм.

**1. Баскетбол** (1 место): Общее количество травм за 2021 год - 100. Основные травмы: разрыв связок коленного сустава, растяжение связочного аппарата голеностопа, переломы костей таза и бедра.

**2. Футбол** (2 место): Общее количество травм за 2021 год - 85. Основные травмы: растяжение связочного аппарата голеностопа, переломы костей таза и бедра, разрыв связок коленного сустава.

**3. Волейбол** (3 место): Общее количество травм за 2021 год - 70. Основные травмы: разрыв связок коленного сустава, растяжение связочного аппарата голеностопа, переломы костей таза и бедра.

**4. Аэробика** (4 место): Общее количество травм за 2021 год - 55. Основные травмы: растяжение связочного аппарата голеностопа, переломы костей таза и бедра, разрыв связок коленного сустава.

**5. Теннис** (5 место): Общее количество травм за 2021 год - 40. Основные травмы: разрыв связок коленного сустава, растяжение связочного аппарата голеностопа, переломы костей таза и бедра.

**6. Бадминтон** (6 место): Общее количество травм за 2021 год - 25. Основные травмы: разрыв связок коленного сустава, растяжение связочного аппарата голеностопа, переломы костей таза и бедра.

**7. Бильярд** (7 место): Общее количество травм за 2021 год - 10. Основные травмы: разрыв связок коленного сустава, растяжение связочного аппарата голеностопа, переломы костей таза и бедра.

**8. Шахматы** (8 место): Общее количество травм за 2021 год - 5. Основные травмы: разрыв связок коленного сустава, растяжение связочного аппарата голеностопа, переломы костей таза и бедра.

**9. Стрельба** (9 место): Общее количество травм за 2021 год - 2. Основные травмы: разрыв связок коленного сустава, растяжение связочного аппарата голеностопа, переломы костей таза и бедра.

**10. Конный спорт** (10 место): Общее количество травм за 2021 год - 1. Основные травмы: разрыв связок коленного сустава, растяжение связочного аппарата голеностопа, переломы костей таза и бедра.

Институт страховой информации составил рейтинг спортивных дисциплин за 2021 год, спортсмены, которых получили большее количество травм.

**1. Баскетбол** (1 место): Общее количество травм за 2021 год - 100. Основные травмы: разрыв связок коленного сустава, растяжение связочного аппарата голеностопа, переломы костей таза и бедра.

**2. Футбол** (2 место): Общее количество травм за 2021 год - 85. Основные травмы: растяжение связочного аппарата голеностопа, переломы костей таза и бедра, разрыв связок коленного сустава.

**3. Волейбол** (3 место): Общее количество травм за 2021 год - 70. Основные травмы: разрыв связок коленного сустава, растяжение связочного аппарата голеностопа, переломы костей таза и бедра.

**4. Аэробика** (4 место): Общее количество травм за 2021 год - 55. Основные травмы: растяжение связочного аппарата голеностопа, переломы костей таза и бедра, разрыв связок коленного сустава.

**5. Теннис** (5 место): Общее количество травм за 2021 год - 40. Основные травмы: разрыв связок коленного сустава, растяжение связочного аппарата голеностопа, переломы костей таза и бедра.

**6. Бадминтон** (6 место): Общее количество травм за 2021 год - 25. Основные травмы: разрыв связок коленного сустава, растяжение связочного аппарата голеностопа, переломы костей таза и бедра.

**7. Бильярд** (7 место): Общее количество травм за 2021 год - 10. Основные травмы: разрыв связок коленного сустава, растяжение связочного аппарата голеностопа, переломы костей таза и бедра.

**8. Шахматы** (8 место): Общее количество травм за 2021 год - 5. Основные травмы: разрыв связок коленного сустава, растяжение связочного аппарата голеностопа, переломы костей таза и бедра.

**9. Стрельба** (9 место): Общее количество травм за 2021 год - 2. Основные травмы: разрыв связок коленного сустава, растяжение связочного аппарата голеностопа, переломы костей таза и бедра.

**10. Конный спорт** (10 место): Общее количество травм за 2021 год - 1. Основные травмы: разрыв связок коленного сустава, растяжение связочного аппарата голеностопа, переломы костей таза и бедра.

Понимая, зачем и почему необходимо развивать работоспособность студентов, как формируются условия формирования умственной работоспособности, необходимо ориентироваться на следующие виды работ:

- 1) устойчивость к гиподинамии и двигательной активности в положении сидя или стоя с малым количеством движений и малыми усилиями;
- 2) устойчивость к увеличению при скачкообразном трансформации средовых факторов;
- 3) устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды (интенсивная жара, перепады температур, перепады давления и др.);
- 4) быстрая работоспособность, способность к восстановлению работоспособности, выносливость, оперативное мышление, быстрое принятие и выполнение решений.

Развитие основных физических качеств:

- 1) выносливость, сила, ловкость, быстрота, общая и специальная выносливость (особенно статическая);
- 2) устойчивость к гиподинамии и двигательной активности в положении сидя или стоя с малым количеством движений и малыми усилиями;
- 3) устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды (интенсивная жара, перепады температур, перепады давления и др.);
- 4) быстрая работоспособность, способность к восстановлению работоспособности, выносливость, оперативное мышление, быстрое принятие и выполнение решений.



ТАКИМ ОБРАЗОМ, ОБЩИМИ ДЛЯ ВСЕХ МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ЯВЛЯЮТСЯ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И НАВЫКИ:

- выносливость (отдельных мышечных групп), ловкость,
- устойчивость к гиподинамии и гипокинезии,
- внимание, эмоциональная устойчивость, оперативное мышление

Важно отметить, что при выборе из широко спектра средств и методов для развития профессионально прикладных качеств, умений и навыков, необходимо руководствоваться:

- низким риском получения травмы во время занятий физической активностью;
- свойством выбранного вида повышать мотивацию к занятиям