

Пешко В.И., Ковтунова П.В.

**ВЛИЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
НА РАЗВИТИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА
У СТОМАТОЛОГОВ**

Научный руководитель: ст. преп. Коваленко М.В.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Профессиональная деятельность врача-стоматолога сопряжена с длительным пребыванием в вынужденной статической позе, наклоном корпуса и постоянным напряжением мышц шеи, спины и верхних конечностей. Согласно данным анкетирования, приведённым в исследовании Воробьевой Д.С. и Бойченко С.Ф. (2016), большинство специалистов уже к середине рабочего дня испытывают выраженное утомление шейно-воротниковой зоны и поясницы. Кумуляция таких нагрузок ведёт к снижению точности мануальных действий, ухудшению качества работы и формированию профессиональных заболеваний опорно-двигательного аппарата, что делает актуальным внедрение систем профессионально-прикладной физической подготовки.

К числу профессионально значимых физических качеств, определяющих работоспособность врача-стоматолога, относятся: статическая выносливость мышц спины, шеи и плечевого пояса; координация движений и дифференцировка мышечных усилий; сила и выносливость мышц кисти и предплечья; гибкость позвоночника и подвижность в суставах.

В качестве эффективных направлений профессионально-прикладной физической подготовки рассматриваются: силовые упражнения для укрепления глубоких мышц-стабилизаторов, то есть мышечного корсета; комплексы стретчинга и миофасциального расслабления для снятия спазмов с наиболее уязвимых групп мышц; сенсомоторные тренировки с мелким инвентарём, развивающие точность и мелкую моторику; дыхательные техники, стабилизирующие внутрибрюшное давление и способствующие формированию физиологически рациональной осанки в положении сидя. Регулярное выполнение таких комплексов, способствует улучшению кровообращения в верхних конечностях, снижению утомляемости и повышению качества выполнения стоматологических манипуляций.

Профессионально-прикладная физическая подготовка выступает неотъемлемым элементом профилактики профессиональных заболеваний и повышения работоспособности стоматологов. Целенаправленное развитие статической выносливости, координации и гибкости позволяет компенсировать негативное влияние длительных статических нагрузок, что положительно сказывается на профессиональном долголетии и качестве оказываемой помощи. Включение профессионально-прикладной физической подготовки в образовательные программы и повседневную практику специалистов является обоснованной мерой сохранения их здоровья и эффективности труда.