

казского хребта, в степях Кубани и Ставрополя их кровью была скреплена вечная дружба советских людей разных национальностей, освобождавших родную землю от врага.

И в наши дни горные туристы и альпинисты, посещающие перевалы Главного Кавказского хребта (Донгуз-Орун, Бечо, Марухский и др.), могут видеть на них памятники, мемориальные доски и обелиски в честь героических защитников Кавказа. К ним всегда кладут букетики горных цветов. Вечная память погибшим воинам!

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Захаров, П. П.* Альпинизм. Энциклопедический словарь / П. П. Захаров, А. И. Мартынов, Ю. А. Жемчужников. — М.: ТВТ Дивизион, 2006. — С. 369–370.
2. *Бероев, Б. М.* Приэльбрусье / Б. М. Бероев. — М.: Профиздат, 1984. — С. 85–87.

УДК 614.253.1+614.253.4]:378

## ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ И МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

*Свидерский Д. В.*

Научный руководитель: ст. преподаватель *Н. Н. Гаврилович*

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»  
г. Гомель, Республика Беларусь

### *Введение*

Труд медицинских работников принадлежит к числу наиболее сложных, напряженных и ответственных видов человеческой деятельности. Он отличается большой умственной нагрузкой, требует внимания, высокой работоспособности и всегда — значительных усилий и выносливости. Эффективность и качество работы врача во многом зависят от состояния его здоровья, функциональной и физической подготовленности. Поэтому профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) медицинского работника направлена на развитие или поддержание определенного уровня профессионально-важных физических качеств.

Являясь одной из социальных ценностей, физическая культура выступает как культура образа жизни, общества в целом, способствуя воспитанию нравственно и психологически здорового специалиста [1].

### *Цель*

Определить понятие профессионально-прикладной физической подготовки и специальные задачи ППФП для врачей различных специальностей.

### *Материалы и методы исследования*

Изучение и анализ научно-методической литературы в области оздоровительной физической культуры; анализ интернет-источников.

### *Результаты и их обсуждение*

Профессионально-прикладная физическая подготовка — это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Задача профессионально-прикладной физической подготовки, стоящая перед специалистами физического воспитания — научить студентов-медиков использовать необходимые средства физической культуры и спорта для повышения общей и специальной профессиональной физической работоспособности, снятия психического и нервного напряжения.

Профессионально-прикладная физическая подготовка врачей различных специальностей — врача общей практики, хирурга, терапевта — имеет особенности, которые отражаются в специальных задачах, перечне упражнений, организации и методике проведения и проверки физической подготовленности.

Специальные задачи профессионально-прикладной физической подготовки:

- Для врача общей практики: преимущественное развитие физических качеств — общей выносливости и статической выносливости; преимущественное развитие специальных физических качеств — концентрации и устойчивости внимания; подвижности нервных процессов; координации движений; устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды; развитие психических качеств — эмоциональная устойчивость; приобретение специальных теоретических и практических знаний по ППФП.

- Для врача-хирурга: развитие физических качеств — общей выносливости и статической выносливости, ловкости, координации; развитие специальных физических качеств — совершенствование моторики пальцев рук и зрительного анализатора (сохранение общей работоспособности при длительном пребывании в состоянии гиподинамии); развитие психических качеств — воспитание волевых качеств, самообладания, умения самостоятельно принимать решения; приобретение специальных теоретических и практических знаний по ППФП.

- Для врача-терапевта: развитие общей выносливости; развитие специальных физических качеств — формирование правильной осанки; развитие волевых качеств — уверенности в своих силах, выдержки; приобретение специальных теоретических и практических знаний по ППФП [2].

Для достижения психофизической готовности студентов-медиков к предстоящей профессиональной деятельности в учебную программу кафедры физического воспитания и спорта включены специальные упражнения по ППФП. Например, для развития общей выносливости: бег 1000 м и более, темповая и оздоровительная ходьба; спортивные и подвижные игры; плавание; походы выходного дня; для развития статической выносливости — атлетическая гимнастика и упражнения с гирями и др. Применяются также упражнения на координацию, равновесие, развитие гибкости.

Можно также использовать и самостоятельные занятия, например, в период зимних и летних каникул, а в будущем и в период трудовой деятельности. Система самостоятельных занятий является одной из наивысших форм культуры человека, на что направлено воспитательное воздействие вышечперечисленных основных подсистем физической культуры. Они представляют собой индивидуальные регулярные занятия с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения работоспособности, овладения жизненно необходимыми навыками активного отдыха, достижения полноценного психофизического состояния здоровья на длительный жизненный период [3].

### **Выводы**

Следует отметить, что выпускникам вуза, а тем более медицинского, необходимо иметь не только крепкое здоровье, хорошую физическую подготовленность, но и знание основ физической культуры и спорта. Они должны владеть теорией и методикой физических упражнений, которые являются действенным фактором оздоровления организма и приравнены к знаниям профессиональным. Физическая культура и спорт в вузе тесно увязываются с будущей специальностью студента-медика.

Каждому врачу необходимо регулярно выполнять определенные физические упражнения для повышения работоспособности, а, следовательно, и качества медицинского обслуживания.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Физическая культура: учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.]. — Минск: Выс. шк., 2008. — С. 129–130.
2. Евсеев, Ю. И. Физическое воспитание / Ю. И. Евсеев. — Ростов н/Д: Феникс, 2010. — С. 14–17.
3. Желобкович, М. П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: уч.-метод. пособие / М. П. Желобкович, Р. И. Купчинов. — Минск: РУМНЦ ФВН, 2004. — С. 27–28.