

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВРАЧА

© *Петрекова Анастасия Владимировна*

Научный руководитель: к.п.н., доцент Митенкова Л.В.

Кафедра физической культуры

Санкт-Петербургский государственный педиатрический университет

Контактная информация: Петрекова Анастасия Владимировна — студентка 1 курса стоматологического факультета.

E-mail: petrekova.nastya@mail.ru

Ключевые слова: врач, профессиональная деятельность, физическая культура.

Актуальность исследования: повседневная физическая активность является важнейшей частью жизни не только обычного человека, но и врача. В формировании профессионально значимых качеств будущего медика физическая культура спорт играет достаточно большую роль. Для профессиональной деятельности врача важен активный образ жизни, которую дают занятия физической культурой и спортом. В данной работе рассмотрена важность и значимость физической культуры во врачебной деятельности [1–3].

Цель исследования: изучить важность физической культуры в жизни медицинского специалиста.

Материалы и методы: изучение и анализ научно-исследовательской литературы, посвященной данной проблематике.

Результаты: анализ литературных источников показал, что медицинские работники подвергаются воздействию самых различных вредных и (или) опасных факторов производственной среды и трудового процесса, которые могут спровоцировать развитие как профессиональных, так и широко распространенных общих заболеваний. Обзор публикаций наглядно показывает, что более половины сотрудников страдают хроническими заболеваниями: это заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, мочеполовой, эндокринной систем, органов пищеварения и дыхания, зрения, при этом около 50% специалистов имеют два-три заболевания.

Оптимально подобранный режим физической активности положительно влияет на психическое состояние человека и формирует у него умственную устойчивость к напряженной интеллектуальной деятельности. Для этого необходимо выполнять физические упражнения оптимальной продолжительности и интенсивности. Это приведет к повышению их интеллектуальной работоспособности. Оптимально подобранные нагрузки увеличивают умственную и физическую работоспособность.

Выводы: следуя из специфики работы медика в первую очередь необходимо развивать физические качества, такие как выносливость, сила, быстрота. Формирование установок на здоровый и активный образ жизни, развитие функциональной и физической подготовленности должно стать базой на всех этапах получения профессии врача.

Литература

1. Митенкова Л.В., Халилова Организация двигательной активности на основе самоконтроля // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. Т.2. № 3 С.7–10.
2. Халилова Л.И., Плотникова С.С., Шигабуудинов А.В. Влияние регулярных физической культуры на функциональное состояние организма студенток // Здоровье — основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения — СПб. 2017. Том 12. № 1. С. 430–431.
3. Фестиваль спорта медицинских и фармацевтических вузов России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fesmu.ru/SITE/files/editor/file/News/News/270420173.pdf>