План:

1. Введение
2. Основные понятия
3. Методика подбора средств ППФП
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)
5. Описание врачей
6. Задачи ППФП врача общей практики, хирурга, терапевта, санитарного врача, педиатра, стоматолога, провизора, врача – лаборанта
7. Прикладные специальные качества врача и средства физической культуры для их развития
8. Прикладные психические качества врача и средства физической культуры для их развития
9. Здоровый образ жизни, здоровье, резервы человеческого организма
10. Заключение
11. Список литературы
12. Введение:

Врач должен быть всесторонне физически и духовно развитой личностью, способной активно действовать в условиях глобального кризиса и катастроф. Это предполагает переориентацию целей и смысла физического воспитания студентов-медиков в вузе с упором на роль этого предмета так как для медика на первый план выдвигается потребность во взятии ответственности на себя не только за свою судьбу, но и за судьбу многих людей.

Поэтому были изменены планы и программы по физической культуре в медицинском вузе. Знания, умения и навыки, получаемые студентами имеют целью не только подготовку к выполнению профессиональной деятельности в экстремальных условиях, требующих адекватной самоотдачи, но и формированию личностных качеств человека

На практике это выглядит как отработка основных физических (выносливость, сила, гибкость, ловкость, быстрота), и профессионально-прикладных качеств, а также психологических умений, включая устойчивость к перегрузкам, релаксацию, выдержку, самообладание и т. д. Осуществляется это не только на практических занятиях, тренировках и соревнованиях, но и путём овладения теорией физического развития человека в единстве с его духовным ростом и совершенствованием.[1]

1. Основные понятия

Прикладные знания - это те знания, которые могут быть необходимы для будущей профессиональной деятельности и которые можно приобрести в процессе регулярных занятий физической культурой и отдельными видами спорта, особенно профессионально-прикладными.

Знание о профессиональных заболеваниях позволяет заранее подобрать комплекс физических упражнений, выполняя который можно снизить отрицательные влияния профессии.

Прикладные качества - это те же общеизвестные качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость), которые в наибольшей мере необходимы в той или иной профессии. Выбор приоритетных физических качеств определяется на основании изучения профессиональной деятельности работников высокой квалификации и неквалифицированных людей той же возрастной группы.

Например, все виды операторской работы требуют быстроты реакции, хорошей координации движений, развития внимания. В то же время представителям разных профессий для качественного выполнения профессиональных видов работ требуется или повышенная общая выносливость или сила отдельных мышечных групп, или ловкость. Прикладные психические качества и свойства личности. Каждая профессия предъявляет свои требования к психическим качествам: вниманию (переключение, концентрация, широта распределения); мышлению (оперативное, аналитическое); памяти (кратковременная, долговременная); эмоциональной устойчивости; способности работать при действии помех; выдержке и самообладанию; целеустремленности; самостоятельности; стойкости; общительности; умению ладить с людьми.

Всем психическим качествам и свойствам личности присуща определенная подвижность, практически все психические качества можно развивать определенными физическими упражнениями и занятиями прикладными видами спорта.

Под прикладными специальными качествами подразумеваются способности организма человека противостоять специфическим воздействиям внешней среды: холода и повышенной температуры, укачивания при передвижении автомобильным, водным, воздушным видами транспорта, недостаточного парциального давления кислорода в горах и др. Эти способности могут совершенствоваться путем закаливания в ходе тренировки на открытом воздухе, дозированной тепловой тренировке физическими упражнениями, специальными упражнениями, воздействующими на вестибулярный аппарат (кувырки, вращения в различных плоскостях в гимнастике, акробатике и т.д.), специальным укреплением мышц брюшного пресса, упражнениями на выносливость.

Прикладные умения и навыки необходимы во многих профессиях. Одни обеспечивают безопасность в быту и при выполнении определенных видов работ (ходьба на лыжах, плавание, гребля, лазание по вертикальной и наклонной лестнице, бег по трапам, перенос тяжестей и т.п.), другие способствуют быстрому и экономному передвижению при реализации производственных задач (управление автотранспортом, езда на лошади и т.п. ). Естественно, что этими умениями и навыками лучше владеет человек, занимающийся определенными видами спорта: туризмом, автомотоспортом, различными видами конного спорта и т.д., а также прошедший профессионально-прикладную подготовку в процессе физического воспитания и освоивший важнейшие прикладные элементы из этих видов спорта для целого ряда профессий.

При решении конкретных задач ППФП будущих специалистов следует всегда помнить о том, что такая подготовка осуществляется в тесной связи с общей физической подготовкой (ОФП). ОФП является необходимой основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности. Другой вопрос, что соотношение ОФП и ППФП может изменяться в существенных пределах при освоении различных профессий.

Иногда хорошая ОФП решает почти все задачи обеспечения специальной психофизической готовности к будущей профессии. В этом случае дополнительно нужны в основном лишь более широкие прикладные знания об активном и сознательном подборе средств физической культуры и спорта и навыке их самостоятельного использования в режиме труда и отдыха в зависимости от характера и условий труда и быта.

В других же случаях ОФП не может обеспечить необходимый уровень психофизической готовности к профессиональному труду. Здесь требуется специальная и объемная ППФП по всем ее составляющим параметрам.

3. Методика подбора средств ППФП

После определения содержания ППФП важно подобрать адекватные средства, т.е. прикладные физические упражнения или виды спорта, чтобы обеспечить необходимую подготовку будущего специалиста. Физические упражнения являются основными средствами ППФП.

Подбор отдельных физических прикладных упражнений или целостных видов спорта для решения задач ППФП осуществляется по принципу адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией. Так, если профессиональный труд требует проявления выносливости, то при подготовке применяются те упражнения, те виды спорта, которые в наибольшей степени развивают общую выносливость (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и т.п.).

Если характер профессионального труда связан с необходимостью применять разнообразные способы передвижения, то включаются элементы или целостные виды спорта, содержащие в себе навыки различных способов передвижения (гребля, конный спорт, вело и мотоспорт и т.п.).

Целостное применение прикладных видов спорта в целях психофизической подготовки и профессионального труда основано на положении о том, что занятия различными видами спорта, а также квалификация спортсменов накладывает определенный отпечаток на состояние их физического развития и функциональной подготовленности.

Каждая спортивная деятельность (вид спорта) совершенствует преимущественно специфические для нее психофизиологические функции, поэтому примеров может быть еще много.

Именно разнохарактерность различных видов спорта, так же как и разнохарактерность трудовых процессов, позволяет моделировать в спортивной подготовке многие параметры психофизической нагрузки на человека в процессе труда.

Кроме прикладной направленности отдельных видов спорта следует еще раз подчеркнуть значение занятий спортом вообще. Элемент состязания, сопряженный с повышенными физическими нагрузками, позволяет использовать спорт для совершенствования и воспитания наиболее важных в современном производстве психических качеств и свойств личности (воля, самодисциплина, уверенность в себе, коллективизм и т.д.).

Современный специалист должен обладать самыми разнообразными умениями и навыками.

К дополнительным средствам ППФП относятся оздоравливающие природные факторы, а также условия, в которых осуществляется ППФП:

- температура окружающей среды;

- парциальное давление кислорода в воздухе;

- солнце;

- вода и т.д.

 С помощью дополнительных средств можно развивать механизмы неспецифической адаптации и подготовиться к работе с неблагоприятным метеорологическими условиями (жаркий или холодный климат, быстрая смена температур), к работе с повышенной загазованностью, радиацией, вибрацией, шумом.[5]

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Специальные исследования показывают, что для успешной работы врача (независимо от специализации) необходимы следующие профессиональные качества:

- высокий уровень общественной и профессиональной направленности личности, преданность делу, добросовестность, чувство коллективизма, товарищества, честности;

-знания, навыки, умения и профессиональные привычки в использовании физкультуры в режиме труда и отдыха;

- организаторские навыки и умения рационально сочетать работу и отдых;

- высокая работоспособность, нормальное функционирование и надежность сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем, а также системы терморегуляции, зрительного, слухового и вестибулярного анализаторов;

- физические качества: общая выносливость, быстрота реакции, ловкость и координация движений;

- специальные физические качества: устойчивость к резким колебаниям температуры, устойчивость к различным воздушным потокам (ветрам, сквознякам) и запыленности;

- специальные психические качества: наблюдательность, переключение и концентрация внимания, долговременная и оперативная память, мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность, дисциплинированность, самообладание, смелость, решительность, стойкость.

Всесторонняя физическая подготовка имеет существенное и первостепенное значение для сохранения и восстановления умственной и физической работоспособности, специальной психической подготовки к трудовой, учебной и другой деятельности, адаптации к физическому и психическому утомлению, преодолению излишнего эмоционального напряжения.

Наиболее распространенным средством ППФП (Профессионально-прикладная физическая подготовка) будущих специалистов в условиях вуза являются прикладные виды спорта с их комплексным воздействием на личность студента.

Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы в целом ряде случаев выступают обязательными средствами ППФП студентов, особенно при воспитании специальных физических качеств, обеспечивающих продуктивную работу в условиях относительно низкой или высокой температуры.

1. Описание врачей

Врач общей практики (семейный врач)

Этого врача еще называют семейным. По сути это тот же участковый терапевт, но с более широким кругом знаний и возможностей. Он диагностирует и лечит больных с хирургическими и неврологическими проблемами независимо от их пола и возраста. Квалификация врача общей практики дает ему право консультировать всех членов семьи в любой области медицины, привлекая узких специалистов для консультаций и координации лечения только в исключительных случаях.

Хирург

Профессия хирурга — одна из самых экстремальных в медицине. Они вправляют вывихи, «чинят» переломы, удаляют опухоли, вырезают аппендициты и проводят множество других операций, в зависимости от своей специализации. Результат их труда реально ощутим и всем понятен. В работе хирурга нередки внеплановые выходы на работу и в субботу, и в воскресенье. Огромная ответственность за человеческую жизнь, к тому же это физически тяжелый труд. Операция длится несколько часов, нужно не только стоять, но еще и дело делать, и делать хорошо. Поэтому хирург должен быть здоровым, как физически, так и психологически.

Терапевт

Терапевт – специалист по внутренним болезням, часто выполняет роль врача, ставящего первичный диагноз и направляющего пациента к узким специалистам для дальнейшего обследования и лечения. Работает в постоянном контакте с людьми, труд связан с сильными физическими и нервными стрессами. Необходимы профильные знания и навыки терпение, аккуратность, ответственность, коммуникабельность, стрессоустойчивость.

Санитарный врач

Выполняют контроль за выполнением санитарно-гигиенических норм при производстве всех видов продукции, за доброкачественностью [блюд](http://cookbook.rin.ru) и чистотой на предприятиях общественного питания, за сроками и условиями хранения и реализации пищевых продуктов и готовых [блюд](http://cookbook.rin.ru), изучение влияния факторов окружающей среды на [здоровье](http://health.rin.ru) человека и разработка мероприятий, направленных на улучшение условий труда и быта с целью сохранения и укрепления [здоровья](http://health.rin.ru) населения. Должен обладать эмоционально-волевой устойчивостью, внимательностью, высокой ответственностью, наблюдательностью, большим объемом долговременной памяти, аналитическим умом, развитым практическим мышлением, принципиальностью.

Педиатр

Педиатр — врач-терапевт, который занимается лечением детей. Самое сложное в профессии педиатра то, что ребенок далеко не всегда может объяснить причины беспокойства, описать свои ощущения: совсем маленькие еще не умеют разговаривать, а дети постарше часто пугаются посторонних людей или просто плачут из-за плохого самочувствия. Должен обладать любовью к детям, эмоциональной уравновешенностью. внимательностью ,ответственностью

Стоматолог

Терапевт – ведет первичный прием, ставит диагноз, лечит зубы, направляет на рентген, подготавливает полость рта под протезирование. Хирург – в его обязанности входят челюстные операции, исправление челюстных дефектов, удаление зубов. Ортопеды стоматологи, которые занимаются протезированием: устанавливают коронки, мосты. Ортодонт занимается проблемами с прикусом. Должен иметь крепкие нервы, вы легко располагаете к себе людей; стремитесь узнавать новое.

Провизор

Провизор — это специалист, который досконально разбирается в лекарственных препаратах, их применении, составе и дозировках. Любой провизор, вне зависимости от места работы, должен прекрасно знать фармакологию и химию, ориентироваться в лекарственных препаратах, их видах и группах, исходном сырье и т.п. Должен обладать такими качествами как толерантность, вежливость и внимательность.

Врач - Лаборант

Выполняет производственную работу в объеме, необходимом отделению и определенном зав. отделением. Участвует в разработке, апробации и внедрении в практику новых методов лабораторной диагностики, а также в апробации новых реактивов, экспресс-тестов. Четко заполняет необходимую документацию по лабораторным исследованиям. Обучение на рабочем месте лаборантов и санитаров лаборатории правилам безопасной работы с приборами и реактивами. Контроль за их работой. Врач -лаборант несет ответственность за качество диализного раствора, поступающего к больным во время диализа, что определяется постоянно перед подключением больных к аппаратам. Врач-лаборант обязан выполнять санэпидрежим при работе с кровью больных отделения, следить за чистотой своего рабочего места. Систематически повышать свой профессиональный уровень. Обязан соблюдать технику безопасности и производственной санитарии.[4]

1. Задачи ППФП врача общей практики, хирурга, терапевта, санитарного врача, педиатра, стоматолога, провизора, врача – лаборанта

физический развитие врач

ППФП основывается на глубоком анализе особенностей видов, условий и характера труда (хирурга, терапевта и т.д.), режима труда и отдыха, особенностей динамики работоспособности.[2]

Для общей практики(семейные врач):

1. преимущественное развитие физических качеств — общей выносливости и статической выносливости;
2. преимущественное развитие специальных физических качеств — концентрации и устойчивости внимания, быстроты зрительного различения реакции; подвижности нервных процессов; координации движений и мышечных усилий; умения расслаблять мышцы; устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
3. развитие психических качеств — дисциплинированность, эмоциональная устойчивость и воля, концентрация внимания, мышления, долговременной и оперативной памяти, самообладания, решительности, стойкости.

Для врача-хирурга:

1. развитие физических качеств — общей выносливости, и статической выносливости, ловкости;

развитие специальных физических качеств — совершенствование функций двигательного и зрительного анализаторов (точности пространственных и силовых дифференцировок, быстроты зрительного различения; сохранение общей работоспособности при длительном пребывании в состоянии гипокинезии);

1. развитие психических качеств — воспитание волевых качеств, самообладания, уверенности в своих силах.

Для врача-терапевта:

1. развитие общей выносливости;
2. развитие специальных физических качеств — функции внимания; формирование правильной осанки и устойчивости вертикальной позы; совершенствование умения расслаблять мышцы;
3. развитие волевых качеств — уверенности в своих силах, выдержки и настойчивости.

Для санитарного врача:

1. развитие физических качеств — общей выносливости;
2. развитие специальных физических качеств — устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно совершенствование механизмов терморегуляции: совершенствование умения расслаблять мышцы и снимать утомление; сохранение работоспособности;
3. развитие психических качеств — воли в принятии решений, самообладания и уверенности в своих силах.[3]

Для врача-педиатра:

1. Развивать прикладные основные физические качества - общую выносливость, силу, ловкость, гибкость.

2. Развивать прикладные специальные физические качества - устойчивость к гиподинамии и гипокинезии.

3. Развивать прикладные психические качества - внимание, эмоциональную устойчивость и волевые качества - самообладание, уверенность в своих силах, выдержку, настойчивость.

Для врача-стоматолога:

1. Развивать прикладные основные физические качества - общую выносливость, силу, ловкость, гибкость.

2. Развивать прикладные специальные физические качества - устойчивость к гиподинамии и гипокинезии, устойчивость к прямостоянию, быстроту зрительного различения и подвижность нервных процессов.

3. Развивать прикладные психические качества - внимание, эмоциональную устойчивость и волевые качества - самообладание, уверенность в своих силах, выдержку, настойчивость.

Для провизора:

1. Развивать прикладные основные физические качества - общую выносливость, силу (укрепление мышц туловища), статистическую выносливость мышц спины, ловкость (координацию движения рук).

2. Развивать прикладные специальные физические качества - устойчивость к гиподинамии и гипокинезии, устойчивость к прямостоянию, быстроту зрительного различения и подвижность нервных процессов.

3. Развивать прикладные психические качества - внимание, оперативное мышление.

Для врача-лаборанта:

1. Развивать прикладные основные физические качества - общую выносливость, силу, ловкость, статистическую выносливость мышц спины.

2. Развивать прикладные специальные физические качества - устойчивость к гиподинамии и гипокинезии, устойчивость к прямостоянию, быстроту зрительного различения и подвижность нервных процессов.

3. Развивать прикладные психические качества - внимание, эмоциональную устойчивость и волевые качества - инициативность, выдержку и настойчивость.

1. Прикладные специальные качества врача и средства физической культуры для их развития

Регулярное и целенаправленное применение средств физической культуры позволяет ускорить выработку специальных качеств врача и провизора.

Устойчивость к гиподинамии

- способность поддерживать работоспособность в условиях пониженной двигательной активности.

 Устойчивость к гиподинамии достигается упражнениями на выносливость, специально подобранными упражнениями или комплексами упражнений.

Устойчивость к укачиванию

Способность переносить воздействие механических раздражителей при передвижении автомобильным, воздушным и водным транспортом.

Устойчивость к укачиванию развивается упражнениями на угловые и прямолинейные ускорения, воздействующие на вестибулярный анализатор: акробатические и гимнастические упражнения, упражнения на снарядах.

Устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды

Устойчивость к перегреванию, действию антистетиков, заболеваниям – достигается бегом на 2000-5000м; выполнением упражнений при высокой температуре в утепленных спортивных костюмах; контрастное варьирование условий занятий «воздух-зал», «зал – воздух».

Устойчивость прямостояния (вертикальные позы)

Достигается разнообразными упражнениями в спортивной ходьбе; бегом на средние дистанции и кроссовым; бегом на коньках; в равновесии и акробатических упражнениях; упражнениями на наклонной гимнастической скамейке (ходьба на носках, боком приставным шагом, скрестным шагом, спиной вперед, в полуприсиде, с поворотом на 180о, удерживать равновесие на одной ноге); передвижение на лыжах; подвижных играх («борьба за руку», «бой петухов»); двухсторонние спортивные игры.

Быстрота зрительного различения и подвижность нервных процессов

Развиваются в спортивных и в подвижных («удочка») играх.

1. Прикладные психические качества врача и средства физической культуры для их развития

Развитие и совершенствование прикладных психических качеств врача: внимание, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, волевые качества.

Внимание

- отдельные качества: объем и распределение, переключение, концентрация и устойчивость. Они формируются при одновременном выполнении нескольких действий.

Упражнения для развития внимания

- бег в среднем и быстром темпе с одновременным выполнением заданий для рук и ног, бег под гору между деревьями, прыжки в длину и в высоту с разбега, метание легкоатлетических снарядов;

- упражнения на координацию движений рук и ног, жонглирование двумя и более мячами, езда на велосипеде по шоссе или в лесу.

Переключение внимания

Упражнения на переключение внимания с объекта на объект, спортивные игры.

Концентрация внимания

Развивается путем воспитания и самовоспитания установки на внимание.

Устойчивость внимания

Развивается путем выработки волевых качеств и тренировки на выносливость глазодвигательного аппарата.

Оперативное мышление

- упражнения на развитие внимания, памяти, наблюдательности, воли и других психических процессов;

- бег под гору между деревьями;

- езда на велосипеде, скоростной спуск на лыжах;

- спортивные игры;

- игра в бадминтон, волейбол, теннис;

- ориентирование на местности;

- игра в блиц-шахматы.

Эмоциональная устойчивость

- упражнения на развитие с элементами риска и опасности, с большой физической нагрузкой;

- упражнения на гимнастических снарядах;

- прыжки в глубину, на лыжах, в воду;

- акробатические упражнения;

- бег с горы по сложному маршруту, прыжки на батуте, занятия альпинизмом.

Волевые качества - упражнения на развитие самообладания, выдержку, настойчивость, уверенность в своих силах тренируют физические упражнения, требующие определенных трудностей.

- инициативность формируется выполнением физических упражнений по личной инициативе, самостоятельное проведение занятий с группой, соревнование на лучший результат, самостоятельный выбор тактического плана выступления на соревнованиях, организация физкультурно-спортивных мероприятий в группе по личной инициативе;

- смелость и решительность достигается упражнениями преодоления чувства боязни и колебаний (бег под крутую гору, соскоки с гимнастических снарядов, прыжки в глубину, в воду), ходьба и бег с закрытыми глазами, упражнение на батуте, игра в регби.[2]

1. Заключение

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой ценный опыт подготовки человека к жизни, освоения, развития и управления во благо человека заложенными в него природой физическими и психическими способностями, но, что не менее важно, и опыт утверждения и закалки проявляющихся в процессе физкультурной деятельности моральных, нравственных начал человека. Таким образом, в физической культуре, вопреки ее дословному смыслу, находят свое отражение достижения людей в совершенствовании своих как физических, так и в значительной мере психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств, а также личные знания, умения и навыки по их совершенствованию составляют личностные ценности физической культуры и определяют физическую культуру личности как одну из граней общей культуры человека .[6]

Список литературы:

[1] – "Личности медика и физическая культура: смена приоритетов на рубеже столетий" В Чернышев, Е. Харламов, Л. Жаров, В. Мерклин, О. Грачёв.

[2] – Рабочая программа дисциплины "физическая культура". Профессор А. Г. Патюков.

Интернет ресурсы:

[3] – [www.antonovayu.ru](http://www.antonovayu.ru) (Специальные задачи ППФП)

[4] - [www.ucheba.ru/prof/136.html](http://www.ucheba.ru/prof/136.html) (Профессия)

[5] - ru.wikipedia.org/wiki/Физкультура (Физическая культура: общие черты)

Размещено на