**УДК 796.012**

*Крамаренко Д.А., Магомедова Г. Д.*

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) у медицинских работников.

*Волгоградский государственный медицинский университет,*

*Кафедра физической культуры и здоровья.*

*Научный руководитель: Старший преподаватель Уколов М. В.*

**Аннотация.** В статье рассматривается мнение медицинских работников о значимости профессионально-прикладной физической подготовки. Это позволит выявить наиболее важные для данной профессии физические качества и двигательные умения, а также определить оптимальные пути их развития посредством целенаправленных физкультурно-оздоровительных мероприятий.

**Цель**. Изучить отношение медицинских работников к вопросам их профессионально-прикладной физической подготовки.

**Материалы и методы.** Сделан обзор современной профессиональной литературы по проблеме профессионально-прикладной физической подготовки медицинских работников, а также проведён опрос по данной теме среди медицинских работников разной специальности и стажем работы.

ППФП – это система специальной физической подготовки, формирующая прикладные знания, физические, психические и специальные качества и связанные с ними способности для психофизической готовности человека к профессиональной деятельности и защите Родины. Целью ППФП является обеспечение оптимального уровня функционального состояния человека, освоение прикладных двигательных умений и навыков, необходимых при конкретной профессиональной деятельности. Правильно подобранные упражнения ППФП способствуют сокращению сроков овладения специальностью, создают условия для поддержания необходимой работоспособности, а также повышают устойчивость организма человека к неблагоприятным воздействиям производственной среды и ведут к снижению заболеваемости. Основой для ППФП служит общая физическая подготовка (ОФП). Независимо от особенностей будущей или настоящей профессиональной деятельности человека, прежде всего, требуется «заложить фундамент» с использованием ОФП: гармоничное развитие всех физических качеств, соответствующее полу и возрасту телосложение и др. В дальнейшем ППФП должна строиться в единстве с ОФП. Практически каждая профессия имеет ряд неблагоприятно действующих факторов, которые необходимо учитывать при организации, выборе средств и методов ППФП. При планировании ППФП следует изучить следующие показатели: 1) типичные трудовые действия, операции; 2) типичные ошибки; 3) основные и вспомогательные рабочие движения, рабочая поза; 4) двигательная активность, физическая нагрузка и ее направленность; 5) характер психической и психофизической нагрузки; 6) климатические, метеорологические и санитарно-гигиенические производственные условия; 5 7) профессиональные вредности и заболевания; 8) ключевые профессионально значимые физические качества, двигательные умения и навыки; 9) ключевые профессионально значимые психофизические функции; 10) ключевые профессионально значимые психические качества и способности, деловые и другие личностные свойства.

**Результаты и обсуждение.** Результаты исследований показали, что восстановление работоспособности происходит быстрее не при пассивном отдыхе, а при работе неутомленными частями тела . Это и послужило основой для рекомендаций по применению физических упражнений для поддержания, восстановления и повышения уровня умственной и физической работоспособности человека. Однако необходимо отметить, что таким действием обладают только специально подобранные виды двигательной активности, с оптимальным объемом и интенсивностью нагрузки для конкретного человека. При их выборе следует учесть как можно больше индивидуальных данных: пол, возраст, физическое развитие, уровень развития двигательных способностей, функциональное состояние организма и др., а также все особенности организации и условий трудовой деятельности.

Согласно данным опроса, средняя продолжительность рабочего дня составляет 6-8 часов. У 58,7% респондентов наблюдается смешанный характер деятельности в течение рабочего дня. Ритмичность и автоматизированность рабочих действий присутствует у 85,2% опрошенных. У 41,3% работоспособность снижается через 4 часа, а восстановление после тяжелого рабочего дня у 73% анкетируемых наступает к утру следующего дня.

Для восстановления работоспособности 63,5% медицинских работников используют сон, 23,8% предпочитают прогулки на свежем воздухе, а 12,7% отдают предпочтение различным спортивным упражнениям. 88,9% респондентов положительно отметили влияние занятий физической культурой на работоспособность врача, при этом 38,1% выбрали йогу, а 28,6% - плавание. 79,4% опрошенных применяют средства физической культуры с целью профилактики, лечения и реабилитации пациентов.

Вывод. В заключении необходимо учитывать, что предоставленные рекомендации и материалы по совершенствованию ППФП специалистов носят ознакомительный характер с возможностью внедрения в учебный процесс и формирования привычки к ЗОЖ. Осуществление всех рекомендаций зависит от наличия материально-технических баз, возможности квалифицированных специалистов самосовершенствоваться в новейшей индустрии физической культуры и спорта, возможности внедрения инновационных подходов в учебный процесс. При всем этом, главное, на что стоит обратить внимание это на состояние здоровья специалистов и индивидуальную их предрасположенность с учетом противопоказаний к определенным физическим нагрузкам и видам спорта. В совокупности это позволит сохранить или улучшить общее состояние здоровья и сформировать навыки ЗОЖ на дальнейшую профессиональную деятельность. Профессионально прикладная физическая подготовка медицинских работников является неотъемлемой частью их профессиональной деятельности, направленной на обеспечение высокого уровня физической готовности и сохранения работоспособности в условиях постоянной нагрузки и стресса. В результате систематической и целенаправленной подготовки медицинские работники могут эффективно выполнять свои обязанности, предотвращать профессиональные заболевания и травматизм, а также повышать качество оказываемых услуг. Важно отметить, что профессионально прикладная физическая подготовка должна быть индивидуализирована и учитывать специфику работы каждой категории медицинских работников. Кроме того, она должна сочетаться с другими аспектами здорового образа жизни, такими как правильное питание, отдых и психологическая поддержка.

Таким образом, профессионально прикладная физическая подготовка медицинских работников является ключевым фактором обеспечения их высокой работоспособности, сохранения здоровья и долгосрочной карьеры в сфере здравоохранения.

***Список литературы:***

*1. Коробков А.П., Физическая культура и спорт в жизни медицинского работника: учебное пособие. – М.: Академия здоровья, 2014.*

*2. "Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General" - Centers for Disease Control and Prevention*

*3. Медицинская физическая культура: методические рекомендации для медицинских работников / под ред. И.И. Иванова. – М.: Бином, 2019.*