

ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ РАБОТНИКОВ МЕДИЦИНСКОГО ПРОФИЛЯ

Константинова А.В., Каныгина А.В

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

Сегодня рынок труда диктует всё более жесткие условия выпускникам современных медицинских вузов. Вопрос профессионализма будущих врачей волнует не только работодателей, но и общество в целом. В настоящее время значительная часть выпускников Учреждения Высшего Образования (УВО) медицинского профиля отличаются низкой работоспособностью, часто болеют, имеют недостаточный уровень развития профессионально-важных качеств. Проблема состояния здоровья медицинских работников остро звучала еще в начале XX века. (Н.И. Добрейцер, Д.Н. Жбанков).

Профилактика профессиональных и профессионально-обусловленных заболеваний будущих работников медицинского профиля в процессе профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), проводится главным образом для повышения адаптационной надежности организма, что возможно за счет мышечной тренировки в различных режимах, а это может быть осуществимо с помощью фитнес технологий.

Фитнес в современном мире является одним из основных средств ППФП студентов-медиков, точнее его виды (аэробика, калланетика, йога, пилатес и т.д.). С помощью различных видов фитнеса воспитываются и совершенствуются психические и волевые качества, развиваются профессионально важные сенсорные, умственные, двигательные и организаторские качества.[1]

Содержание фитнес-программ ППФП работников медицинского профиля.

- оптимальные по величине и интенсивности нагрузки;
- разнообразные физические упражнения на общую выносливость, выполняемые в аэробном и анаэробном режимах (фитнес на мини-батутах);
- упражнения, оказывающее общее воздействие на организм, на развитие системы терморегуляции;
- упражнения, статической выносливости основных мышечных групп (бодифлекс, хатха-йога, быстрый бег).
- интервальный бег по пересеченной местности;
- аквааэробика;
- степ-аэробика;
- интервальные тренировки, тай-бо, аэробика, зумба.

Решение оздоровительных задач реализуется с помощью комплексов утренней, вводной, производственной гимнастики для лечебного учреждения, комплексов ЛФК. В данные комплексы целесообразно вводить упражнения из калланетики, йоги, пилатеса. Также возможно использование технических средств обучения в виде различных тренажеров. [2]

Все разучиваемые действия рекомендуется выполнять в ситуациях, близких к производственным, - в условиях внутреннего напряжения, воздействие различных неблагоприятных факторов.

Благодаря различным фитнес-программам развивается различные физические качества такие как:

- Общая выносливость. Это длительный кроссовый бег, плавание, работа на кардиотренажерах, степ-аэробика, фитнес на мини-батутах и др. Рекомендуется для врачей общей практики, хирурга, терапевта, стоматолога, врача скорой медицинской помощи.
- Статическая выносливость и устойчивость к гиподинамии. Применяются продолжительные динамические упражнения (работа на велотренажерах, беговой дорожке и др.); специальные динамические упражнения (работа на силовых тренажерах и с отягощением, слайд-аэробика, упражнения с фитболами, и др.), направленные преимущественно на развитие мышц,

которые испытывают наибольшую статическую нагрузку в процессе профессиональной деятельности (врач общей практики, хирург, терапевт, стоматолог).

– Быстрота движений. Наиболее эффективно быстрота движений развивается путем повторного выполнения упражнений с около предельной, предельной и превышающей предельную быстротой, а также за счет быстрого повторного выполнения упражнений в затрудненных условиях (аэробика с элементами боевых искусств: тай-бо, кик-бокс, капоэйро, танцевальная аэробика, хип-хоп-аэробика, фитнес-бокс и др). Данное качество характерно для хирурга, врача скорой медицинской помощи.

– Ловкость. Воспитание ловкости сводится к воспитанию способности осваивать координационно-сложные двигательные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно изменяющейся обстановки (фитбол, слайд-аэробика, йога, степ-аэробика и др). Данное качество характерно для врача общей практики, хирурга, стоматолога, врача скорой медицинской помощи.

– Гибкость. Для развития гибкости, подвижности в суставах используются физические упражнения с увеличенной амплитудой (упражнения на растягивание). В занятиях амплитуда движений увеличивается постепенно (калланетика, хатха-йога, стрейтчинги др.)

– Сила. Для развития силы применяются упражнения с фитболами на тренажерах, медболами, гантелями, функциональный тренинги др. Данное качество характерно для врача общей практики, хирурга, стоматолога, врача скорой медицинской помощи

– Равновесие, вестибулярная устойчивость. Способность к сохранению устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз (фитбол-аэробика, степ-аэробика, йога, фитнес на мини батутах др). Данное качество характерно для хирурга, стоматолога, врача скорой медицинской помощи.

Все чаще отечественные и зарубежные специалисты сходятся во мнении о необходимости использования нового содержания учебных занятий с использованием фитнеса в разделе «Оздоровительные системы». В настоящее время наиболее распространенная из них – оздоровительная аэробика, которая имеет огромное количество различных модификаций степ-аэробика, аква-аэробика, кик-аэробика, слайд-аэробика, а также фитнес на мини-батутах.

Вывод. Таким образом, использование фитнеса в профессионально-прикладной физической подготовке является оптимальным средством решения задач по развитию не только физических, но и личностных качеств, способствующих формированию готовности будущих работников медицинского профиля.

Литература:

1. Позняк, Ж.А. Основание к применению инновационных технологий (фитнес-бокса) в физическом воспитании студентов УО «ВГМУ»/ Ж.А. Позняк // Медицинское образование XXI века: компетентностный подход и его реализация в системе непрерывного медицинского и фармацевтического образования: сборник материалов Республиканской научно-практической конференции с международным участием / Витеб. гос. мед. ун-т; редкол.: А.Т. Щастный (гл. ред.) [и др.]. – Витебск, 2017. – С. 597–603.

2. Пономарева, Е. Ю. Формирование готовности студентов вуза к самоорганизации здорового образа жизни средствами фитнес-аэробики: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Е. Ю. Пономарева. – Елец, 2011. – 195с.

3. Садовникова, В. В. Роль фитнеса в оздоровлении населения Беларуси / В. В. Садовникова // Университетский спорт в современном образовательном социуме: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 23-24 апр. 2015 г. : в 4 ч. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры; [редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2015. – Ч. 1. – С. 45–48.

4. Сайкина, Е. Г. Фитнес в системе физической культуры / Е. Г. Сайкина // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2008. – № 68. – С. 182-190.