

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРАКТИКЕ ВЕТЕРИНАРНОГО ВРАЧА

Калюжная Т.В., Гичевский А.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

*Исследование посвящено значимости физической активности в профессиональной деятельности ветеринарного врача. Рассматриваются влияние физической культуры на профессиональную эффективность, развитие координации, профилактику профессиональных заболеваний и снижение уровня стресса. Подчеркивается значение регулярных тренировок для поддержания здоровья и предотвращения заболеваний опорно-двигательного аппарата. Включение физической активности в распорядок дня ветеринара способствует повышению качества работы и устойчивости к нагрузкам. Исследование предлагает практические рекомендации по интеграции физических упражнений в профессиональную деятельность специалиста, что способствует увеличению работоспособности и продлению активного долголетия. **Ключевые слова:** физическая культура, ветеринарная медицина, координация движений, мелкая моторика, работоспособность, профилактика травм.*

PHYSICAL CULTURE IN THE PRACTICE OF A VETERINARY DOCTOR

Kaliuzhnaya T.V., Hicheuski A.V.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

*The study is devoted to the importance of physical activity in the professional activities of a veterinarian. The influence of physical culture on professional efficiency, development of coordination, prevention of occupational diseases and reduction of stress levels are considered. The importance of regular training for maintaining health and preventing diseases of the musculoskeletal system is emphasized. Inclusion of physical activity in the daily routine of a veterinarian contributes to improving the quality of work and resistance to stress. The study offers practical recommendations for integrating physical exercises into the professional activities of a specialist, which helps to increase efficiency and prolong active longevity. **Keywords:** physical education, veterinary medicine, coordination of movements, fine motor skills, performance, injury prevention.*

Введение. Физическая культура представляет собой важнейший элемент профессиональной подготовки ветеринарных врачей, способствующий поддержанию их физического и психологического здоровья, а также повышению эффективности выполнения рабочих задач. Ветеринарная практика требует значительной физической нагрузки, включающей перемещение

животных, проведение длительных манипуляций, работу в сложных условиях, что может привести к профессиональным заболеваниям, снижению работоспособности и стрессу.

Исследования в области медицины труда подтверждают, что систематическая физическая активность играет ключевую роль в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, повышении моторики и координации движений, а также в снижении уровня профессионального стресса.

Материалы и методы исследований. Для проведения исследования были использованы учебные пособия и научные статьи, изучающие влияние физической культуры на профессиональную деятельность ветеринарных врачей, а также их здоровье и работоспособность.

Результаты исследований. *Физическая активность и профессиональная деятельность ветеринара.* Ветеринарный врач постоянно находится в движении, особенно если работает с крупными животными или в полевых условиях. Поднятие и удержание животных, длительное нахождение в статических позах, работа в непростых условиях – всё это требует хорошей физической подготовки.

Сила и выносливость. Укрепление мышц спины, рук и ног помогает снизить нагрузку на суставы и позвоночник. Упражнения с отягощением, функциональный тренинг или даже плавание развивают физическую силу.

Мобильность и гибкость. Йога и упражнения на растяжку позволяют сохранить гибкость и снизить риск травм. Это особенно важно при выполнении процедур, требующих точных движений.

Кардионагрузка. Работа требует выносливости, ведь нередко ветеринарный врач проводит долгие смены, передвигаясь между пациентами. Бег, ходьба, велосипед помогают укрепить сердечно-сосудистую систему.

Развитие координации и моторики. Хирургические операции, инъекции и диагностические процедуры требуют точности и ловкости рук.

Тренировка мелкой моторики. Игры с мелкими предметами, работа с инструментами, упражнения на развитие пальцев (например, катание шариков) повышают точность движений.

Занятия на баланс и устойчивость. Использование балансировочных платформ или гимнастических упражнений помогает ветеринарному врачу сохранять устойчивость при работе с животными.

Развитие скорости реакции. Реакция на поведение пациента (быстрое уклонение, корректное выполнение манипуляций) помогает избежать травм и повышает безопасность работы.

Профилактика профессиональных заболеваний. Физическая культура способствует снижению риска заболеваний, которые часто встречаются у ветеринаров:

- *остеохондроз и боли в спине.* Укрепление позвоночника с помощью лечебной гимнастики, занятий пилатесом и плаванием снижает нагрузку на поясницу;

• *заболевание суставов.* Регулярные упражнения на укрепление связок суставов (например, упражнения с собственным весом) помогают избежать артрита;

• *варикозное расширение вен.* Длительное стояние может привести к проблемам с сосудами. Динамическая разминка, ходьба и компрессионные гетры помогают улучшить циркуляцию крови.

Психологическое воздействие физических упражнений. Работа ветеринарного врача сопряжена с эмоциональной нагрузкой, стрессами и необходимостью принимать сложные решения.

Уменьшение стресса. Физическая активность повышает уровень эндорфинов, уменьшая тревожность и эмоциональное напряжение.

Развитие стрессоустойчивости. Тренировки закаляют организм и помогают адаптироваться к рабочим нагрузкам.

Социальная активность. Спортивные мероприятия и групповые тренировки помогают наладить общение между коллегами, улучшая атмосферу в коллективе.

Заключение. Таким образом физическая культура играет ключевую роль в профессиональной деятельности ветеринарного врача. Регулярные тренировки помогают укрепить здоровье, повысить точность движений и предотвратить профессиональные заболевания.

Литература.

1. Петров, А. И. Здоровье и профилактика заболеваний среди специалистов ветеринарной медицины / А. И. Петров. – Санкт-Петербург : Ветеринарная академия, 2021. – 250 с.

2. Сидоров, В. Г. Основы спортивной физиологии для медицинских профессий / В. Г. Сидоров. – Екатеринбург : Уральский университет, 2018. – 300 с.

3. Кузнецов, А. Н. Влияние физической культуры на когнитивные способности и работоспособность ветеринарных специалистов / А. Н. Кузнецов, Т. В. Иванова. – Казань : Наука и медицина, 2020. – 250 с.

УДК 355.233.231.1:378

ГРАЖДАНСКО–ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

***Карасева Е.Н., **Чернышева Е.Н.**

* ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина»,
г. Елец, Российская Федерация

** ФГБОУ ВО «Великолукская государственная сельскохозяйственная
академия», г. Великие Луки, Российская Федерация