

Попова Александра Дмитриевна, студентка,
Воронежская государственная академия спорта,
г. Воронеж

Зайцева Анна Сергеевна, студентка
Воронежская государственная академия спорта,
г. Воронеж

Татаринцева Ирина Александровна, доцент
Воронежская государственная академия спорта,
г. Воронеж

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ОПЕРАЦИОННЫХ МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЁР

Аннотация: Профессия операционной медицинской сестры связана с огромной ответственностью и требует большой физической выносливости. Качество работы медицинских сестёр зависит от состояния их здоровья и физической подготовленности.

Ключевые слова: операционная медицинская сестра, выносливость, физическая подготовка, физическая подготовленность, здоровье.

Операционная медицинская сестра – это специалист, который обеспечивает подготовку пациента к операции, ассистирует хирургу во время вмешательства и осуществляет ранний послеоперационный уход за больным.

С развитием хирургии работа хирурга переросла в работу целого операционного блока, в состав которого начали привлекать ассистентов и анестезиологов. Так, для подготовки операционного блока, необходимых инструментов, медикаментов и перевязочного материала начали готовить отдельных специалистов из числа медицинских сестер, которые в итоге и стали операционными медсестрами. Считается, что должность операционной медсестры появилась в 1891 году.

В 1877-1878 годах во время русско-турецкой войны при Российском обществе Красного Креста был образован Комитет «Христианская помощь». В 1882 году этот Комитет создал первую во всей всемирной системе Красного Креста общину сестёр милосердия, а через два года – курсы для их подготовки.

В 1920 году стали открывать школы, где подготавливали сестер, позже техникумы. В настоящее время обучение медсестёр проводится в 453 учреждениях СПО [3].

В последние годы в образовательную программу среднего медперсонала включены пять психологических дисциплин (общая, социальная, медицинская, профессиональная психология, психология семейных отношений), а также вирусология, иммунология и клиническая фармакология, основы реабилитации, информатика, основы экономики. Но, к сожалению, методические и организационные основы профессионально – прикладной физической подготовки разработаны и внедрены в обучение и в рабочую деятельность недостаточно.

Физическая подготовка – процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в т.ч. навыков и умений) человека с учётом вида его деятельности и социально-демографических характеристик.



Физическая подготовленность – это результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности [7].

Для операционных сестёр ставится вопрос о преимущественном развитии конкретных качеств, таких как: выносливость (общая и статическая), чтобы ходить по этажам и простаивать часами за операционным столом; быстрота (движений и реакции); сила (динамическая и статическая); гибкость; ловкость, чтобы уметь быстро и точно выполнить все необходимые манипуляции, как во время операции, так и во время реанимационных действий [5].

В профессиональной деятельности операционных сестёр требуется проявление способности противостоять неблагоприятному воздействию на организм условий работы. Для этого необходимо обладать специальными качествами. К основным из них относятся: устойчивость к гиподинамии, укачиванию, к неблагоприятным воздействиям внешней среды, устойчивость прямо стояния, а также развитие быстроты зрительного различения, эмоциональной устойчивости к резко изменяющимся условиям и подвижности нервных процессов. Специальные качества постепенно вырабатываются в ходе трудовой деятельности. Однако этот процесс очень длителен и не всегда завершается успешно.

Регулярное и целенаправленное применение средств физической культуры, в частности оздоровительных видов гимнастики, позволяет ускорить выработку специальных качеств, развить их до необходимого уровня, который не всегда достигается в ходе естественной адаптации [6].

Оздоровительные виды гимнастики – это возможность использования средств ориентированной лечебной педагогики, широкий диапазон нагрузок и упражнения, сочетаемость с другими направлениями гимнастики, что, прежде всего делает занятия оздоровительными и является средством физической подготовки. В настоящее время в спортивной практике наиболее популярной формой оздоровительных занятий, направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата операционных медицинских сестёр, является аэробика, шейпинг, фитнес, калланетика и другие [4].

Кеннет Купер ввёл в обиход термин «аэробика» и в своей книге в 1961 году описал положительные моменты изменения физического состояния человека, которые происходят в результате регулярных занятий циклическими упражнениями, такими как бег, ходьба, езда на велосипеде и другие. Во время занятий основное внимание уделяется развитию сердечно – сосудистой и дыхательной системам. При использовании данного вида гимнастических упражнений могут решаться частные задачи: коррекция отдельных показателей психофизического состояния занимающихся, расширение их двигательного опыта, развитие специальной выносливости отдельных мышечных групп и многое другое [1].

Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью предполагает использование всего многообразия отягощений (гантели, штанги, тренажёры, вес собственного тела). В рамках этих занятий можно подобрать упражнения для абсолютно любой части тела и за счёт этого повысить уровень максимальной силы и развить силовую выносливость.

Широкой известностью пользуется пилатес. Все упражнения в этом направлении выполняются медленно, с постоянной концентрацией на осанке, с почти постоянным напряжением мышц живота. Данная методика позволяет положительно воздействовать на осанку, развивать силовую выносливость мелких мышц – стабилизаторов, что так же является необходимым в деятельности операционной медицинской сестры. Особенностью всех направлений силовой направленности является то, что под воздействием упражнений с отягощениями укрепляются кости, сухожилия и связки, растёт мышечная масса.



Занятие гимнастикой с использованием гимнастических мячей способствуют укреплению мышц спины и брюшного пресса, обеспечивающих удержание позвоночника в вертикальном положении, а также восстанавливает баланс между подвижностью позвоночника со стороны.

Ещё одной системой восстановительно – релаксирующей направленности является стретчинг – система хорошо известных упражнений на гибкость, преимущественно статистических или статодинамических, призванная увеличивать подвижность суставов.

Йога оказывает влияние на все системы организма. Но в большей степени на дыхательную, сердечно – сосудистую и нервную системы. При выполнении дыхательных упражнений, совершенствуется дыхательный аппарат, увеличиваются его резервы за счет увеличения числа альвеол в легких человека. Хорошо тренированный дыхательный аппарат – это профилактика бронхолегочных заболеваний, одышки и полноценное снабжение всех клеток организма кислородом, что является немало важным для операционной сестры, так как она много времени проводит в маске и вдыхает вредные пары [2].

Каждый человек может выбрать наиболее подходящие для себя формы занятий, в зависимости от целей. Учитывая, что большая часть медицинских работников составляют женщины, и большая их часть находится в репродуктивном возрасте, следует обратить внимание на их здоровье. Для этого необходимо соблюдать гигиену труда, которая является важной частью жизни, здоровья и работы для медицинских сестёр, что позволяет снизить риск профессиональных заболеваний, улучшить трудовой процесс, снизить нервно – психические и нагрузки, грамотно дозировать физические нагрузки, вести рациональный режим труда и отдыха с учётом психофизиологических особенностей, работающих [6].

Список литературы:

1. Аэробика: теория и методика: учеб. для студ. учреждений высш. образования / Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева т др.; под ред. Е.С. Крючек. — М.: Издательский центр «Академия», 2018 – 192 с.
2. Бренштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бренштейн – М.: Книга по Требованию, 2012. – 496 с.
3. Двойникова, С.И., Организация сестринской деятельности: учебник / под ред. С.И. Двойникова. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. – 528 с.
4. Иванов, В.Д. Оздоровительные виды гимнастики / В.Д. Иванов, Н.А. Антошкина // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2020. – Т1, №3 – С. 10-18.
5. Кабачков, В.А.; Полиевский, С.А. профессионально – прикладная физическая подготовка; М.: Высшая школа – Москва, 2010. – 176 с.
6. Косарев, В.В. Профессиональные заболевания медицинских работников: монография / В.В. Косарев, С.А. Бабанов. – 4-е издание переработано и дополнено – Самара: Офорт, 2015. – 201 с.
7. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт. 2010. – 320 с.

