

**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.

