10. Baraldi E., Filippone M. Chronic lung disease after premature birth. N. Engl. J. Med. 2007; 357: 1946-1955. DOI: 10.1056/NEJMra067279.
11. Hilgendorff A., O'Reilly M.A. Bronchopulmonary dysplasia early changes leading to long-term consequences. Front Med. 2015; 12 (2): 2-10

Стрельцова А.Г., Павельев И.Г.

**Физическая реабилитация как фактор снижения негативных последствий
утомления в спорте**

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/lj-10-2018-159

idsp: 000001:lj-10-2018-159

Аннотация

В спорте понятие физическая работоспособность обозначает свойство организма выполнять максимально возможное количество физической нагрузки в определенной интенсивности в течение заданного времени. Но известно, что высокая работоспособность склонна к торможению центральной нервной системы, то есть к утомлению организма. Чтобы избежать данного процесса и травм, нужно применять средства физической реабилитации.

Ключевые слова: работоспособность, утомление, физическая реабилитация, соревновательная деятельность.

В современном профессиональном спорте уровень физических нагрузок, нервного напряжения, спортивных тренировок и соревнований, восстановление и сохранение физической работоспособности спортсменов является неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Большие (чрезмерные) физические нагрузки способствуют изменению биохимических, физиологических и психологических показателей организма в целом [3]. Снижается интенсивность, ухудшается техника выполнения физического упражнения. Это всё приводит к утомлению.

Утомление, как известно, проявляется временным снижением работоспособности, субъективным ощущением усталости и снижением функций организма [2]. Этот процесс виден по внешним проявлениям: покраснение или побледнение кожи, потливость, одышка, нарушение координации и тому подобное [1].

В тренировочном процессе для достижения успеха важно, чтобы в каждом комплексе упражнений была достигнута определенная степень утомления. В связи с этим особое значение имеют восстановительные процессы, а также поиск путей и средств, повышающих эффективность отдыха после тренировочного и соревновательного периода.

Средствами физической реабилитации работоспособности являются упражнения (релаксационные, дыхательные), различные процедуры (физиотерапия, гидротерапия), лечебная физическая культура, массаж (оздоровительный, медицинский, спортивный) и двигательная рекреация.

Таким образом, физическая реабилитация способствует:

1. Нивелированию негативных последствий утомления, восстановлению работоспособности;
2. Развитию адаптации к высоким физическим нагрузкам, улучшению работы кардиореспираторной системы и опорного двигательного аппарата.

3. Улучшению результатов в соревновательной деятельности и уменьшению уровня травматизма в спорте.

1. Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Чертов // Южный федеральный университет. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета. - 2012. - 118 с.
2. Чинкин, А.С. Физиология спорта: учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко // Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. - Москва : Спорт. - 2016. - 120 с.
3. Павельев, И.Г. Специализированность нагрузок как фактор совершенствования скоростно-силовых качеств и технического мастерства квалифицированных бобслеистов / И.Г. Павельев, В.В. Лысенко, А.П. Остриков // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. - 2018. - № 1. - С. 190-191.

Шапошников В.И.

К вопросу этики и деонтологии в здравоохранении

*НОЧ УВО «Кубанский медицинский институт»
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/lj-10-2018-160

idsp: 000001:lj-10-2018-160

Аннотация

Автор статьи призывает кинорежиссеров более объективно отражать в своих телесериалах отношение медработников между собой, чтобы у населения не складывалось мнение о них, как о морально развращенных лицах. Ведь правила этики и деонтологии заложены в их сознании ещё в годы учебы, и они во время профессиональной деятельности их свято соблюдают. Нельзя ради сценического эффекта порочить людей, которые им спасают жизнь. Описываются два наблюдения, когда эти правила были забыты и чем это закончилось.

Ключевые слова: этика, деонтология, предвзятость, медицинские работники

Annotation

The author of the article encourages filmmakers more objectively reflect in their television series attitudes of health workers between themselves to avoid population opinion about them as morally corrupt individuals. After all, ethics and deontology rules laid down in their minds even in the years of study, and professional activities during their Holy compliance. It is impossible for the sake of the scenic effect defame people they save lives. Describes the two observations, when those rules were forgotten and then it ended up.

Keywords: ethics, deontology, bias, health professionals

Введение. Вопросам нравственности и морали у медицинских работников издревле уделялось пристальное внимание[3]. Уже в древнем Вавилоне был принят трактат под названием «Хаммурапи» в котором четко регламентировалось поведение эскулапа и на работе и в быту[4]. Термин «этика» внедрил в обиход Аристотель, который жил в 384-322 годах до новой эры. В современное время внимание к этой проблеме всегда сохранялось Следует напомнить, что в 1947 году создана Всемирная медицинская Ассоциация, в 1948 году – принята Присяга врача (в других профессиях такой Присяги нет), в 1949 – международный Кодекс медицинской этики[1]. Особенно пристальное внимание уделяется моральному облику средних медицинских работников и не потому, что грешат, а на них лежит огромная ответственность в деле лечения страждущих – имеется даже этический Кодекс Медицинской сестры России, принятый Российской Ассоциацией медицинских сестер[2]. То есть всё в этом вопросе обстоит очень и очень серьёзно. И вдруг участились кинофильмы, в которых медработников выставляют просто в крайне неприличном виде. У населения складывается