
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЗАХВОРЮВАННЯ БРОНХІАЛЬНОЮ АСТМОЮ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

УДК 796.011.3:615.8:616.48: 616-053.2

Чернобай Т. В., Колоскова І. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

В статті розглядаються оздоровчі рухливі ігри як засіб оптимізації процесу фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи.

Ключові слова: бронхіальна астма, фізична реабілітація, фізичне виховання, спорт, хворі студенти спеціальної медичної групи.

Актуальність. Відомо, що заняття фізичною культурою підвищують опірність організму до несприятливих умов. Студенту, який хворіє бронхіальною астмою (БА), необхідні заняття з фізичної реабілітації та спорту, оскільки вони покращують роботу кардіо-респіраторної системи [3, 4, 6, 7], забезпечують його соціальну адаптацію [5] і дозволяють отримувати задоволення від занять спортом [7]. Однак на сьогодні дуже мало робіт у яких розглядають умови проведення і форми занять з фізичної культури і спорту для студентів, хворих на БА.

Відомий лікар-пульмонолог Тадеуш Лотос (Польща) висунув гасло, у якому говориться, що хвора на астму молода людина не тільки може, але і повинна приймати участь у руховій активності, тим самим переконуючи родичів, педагогів і лікарів у можливості і необхідності пошуку правильної форми проведення занять з фізичного виховання для студентів, хворих на БА.

Мета роботи: дослідити можливості проведення занять з фізичного виховання і спорту для студентів, хворих на бронхіальну астму.

Завдання дослідження:

1. Розкрити значення занять з фізичного виховання і спорту для студентів, хворих на бронхіальну астму.

2. Розробити методику проведення занять з фізичного виховання і спорту для студентів, хворих на бронхіальну астму.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Основною метою фізичної реабілітації студентів, хворих на БАс покращення якості життя хворого, яку можна досягнути, вирішивши такі завдання:

- зменшити частоту загострень, або повністю їх усунути;
- постійно контролювати симптоми захворювання;
- нормалізувати показники функції зовнішнього дихання;
- відновити фізичну активність студента (відповідно до його віку).

На сьогодні існує багато навчальних програм для студентів, хворих БА [2], але практично не має таких програм для викладачів з фізичного виховання та тренерів. Однак ці студенти можуть не просто займатися спортом, але і показувати високі результати. Так, наприклад, у 1984 році на Олімпійських Іграх у Лос-Анджелесі була завойована 41 медаль (із них 15 золотих) людьми які страждають на БА [1, 6, 7].

У зв'язку з цим є актуальним вивчення особливостей фізичної реабілітації та тренувального процесу для студентів з БА.

Організація дослідження. Дослідження проводилось на базі кафедри фізичного виховання та спорту Національного університету кораблебудування ім. адмірала С.О. Макарова. У ньому взяло участь 27 студентів віком 17 – 21 років, хворих на бронхіальну астму.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, анкетування.

Результати дослідження. Для більш детального вивчення історії хвороби студента, його ставлення до свого захворювання, встановлення особливостей рухової активності студента протягом дня, перенесення їм фізичного навантаження з подальшим використанням цих даних для складання індивідуальних реабілітаційних програм, ми проводили бесіди з студентами, а також використовували розроблену нами анкету опитування. Результати опитування показали, що у вільний час студенти віддають перевагу перегляду телепередач 23 (85,1%), на прогулянки ходить 21 (77,8%) студентів.

Як показало опитування, лише 14 (51,8%) студентів роблять ранкову гімнастику, причому хлопці значно частіше ніж дівчата, відповідно 8 (53,3%) і 6 (50,0%). До того ж 4 (26,7%) хлопців роблять її постійно, 11 (73,3%)

епізодично, в цей час як у дівчат всі 100% роблять її епізодично. Лише 14 (51,8%) опитаних студентів, з них 3 (21,4%) дівчат та 11 (78,5%) хлопців, займаються спортом. Причому стаж занять до 1 року є у 11 (40,7%) студентів, і більше року – 3 (11,1%) студентів. Студенти віддають перевагу спортивним танцям, плаванню, карате, кік-боксингу, бадмінтону та футболу.

Студента потрібно зацікавити тим видом спорту, де він буде уникати контакту з алергеном. Зимові види спорту є досить ризикованими через вдихання холодного повітря, але це не означає, що студент з БА не може ними займатися. Для студентів, хворих на астму, є протипоказані для занять стрибками з парашутом і пірнання, оскільки тут не можна безпосередньо спостерігати за студентом. А взагалі потрібно давати студенту можливість самому обирати вид спорту для занять тому, що студенти з астмою потребують, так само як і здорові, активного способу життя. Студент з БА може вести такий же активний спосіб життя і досягати успіхів у спорті, як і практично здорові студенти. Яскравим прикладом цього є високі спортивні досягнення спортсменів-астматиків.

З літературних джерел встановлено, що особливо великих досягнень у спорті хворимина БА досягнуто у плаванні. Так, абсолютним рекордсменом серед плавців, які хворіють на астму і здобули Олімпійські медалі, є Марк Спиц (2 золоті медалі у Мехіко, 1968 р., 7 медалей у Мюнхені, 1972 р.). До багаторазових олімпійських медалістів належать Еймі ван Дукен і Ліз Макайтне. Серед німецьких плавців – чемпіон світу і неодноразовий володар Кубка світу Крістіан Келлер. Усі вони були хворі на БА до початку спортивнокар'єри [1, 6].

Серед спортсменів – астматиків такі відомі атлети як: легкоатлетка Джеккі Джойнер-Керсі (срібний призер Олімпійських ігр 1984 р., дворазова Олімпійська чемпіонка 1988 р. і чемпіонка 1992 р.), яка страждала з 1983 року на порушення функції дихальної системи, після обстеження їй діагностували БА; Білл Кох – один з сильніших американських лижників; металниця спису – Карін Сміт, учасниця 4-х олімпіад, володарка 3-х золотих і 1-ї срібної медалі на Олімпійських Іграх в Лос-Анджелесі – Ненсі Хогехед [1, 7].

За нашими спостереженнями найчастіше батьки звільняють своїх дітей відакадемічних занять фізичним вихованням із-за некомпетентності викладача щодо даного захворювання. Тому викладач з фізичного виховання, тренер повинні пам'ятати, що одним із чинників, які провокують приступ астми, може виступати фізичне навантаження. Однак за даними нашого дослідження медикаментозно задишку знімають 18 (66,7%) студентів, в 9 (33,3%) студентів задишка проходить внаслідок відпочинку чи виконання спеціальних дихальних вправ.

Перш ніж розпочати заняття з фізичного виховання, спорту зі студентами, хворими на БА, викладач повинен обов'язково враховувати:

1) правильне впровадження фармакотерапії;

2) можливість застосування медикаментів перед заняттям фізичним вихованням, спортом;

3) враховувати фактори впливу навколишнього середовища – погоду, дію алергенів і чинників їх позбавлення;

4) застережливі засоби проведення фізичного навантаження для студентів з бронхіальною астмою:

- розминка;
- визначення методу вправи;
- визначення інтервалу відпочинку;
- звернути особливу увагу на шляхи і способи відпочинку під час виконання фізичного навантаження – впровадження спеціальних дихальних вправ;
- закономірне релаксаційне (відновлювальне) закінчення навантаження (заняття з фізичного виховання, тренування) – заминка;

5) правильно користуватися та оцінювати виміри вікової пікової швидкості видиху перед, в час та після занять.

Корекцію медикаментозного лікування повинен проводити тільки лікар алерголог чи пульмонолог.

Висновки. Студент хворий на бронхіальну астму може так само як і здорові активно займатися фізичним вихованням, спортом з урахуванням усіх

вищеописаних моментів. Заняття у спортивних секціях не тільки нормалізують фізичний стан студента, але забезпечують його соціальну адаптацію і дозволяють отримувати задоволення від занять фізичним вихованням, спортом.

Відомо, що одними з поширених порушень у студентів СМГ є серцево-судинні та дихальні захворювання. Тому для цієї нозології рекомендуються рухливі ігри загально фізіологічного впливу, які покращують функції дихання, кровообігу і нервової системи. При цьому особливо важливим є дотримання принципу поступового збільшення навантаження.

Не останнє місце посідають бронхо-легеневі захворювання. Студента треба вчити дихати правильно, носом, а не ротом. Для розв'язання поставлених завдань використовують вправи ігрового характеру з вимогою під час видиху різних звуків.

Для викладачів з фізичного виховання та тренерів доцільно в подальшому розробляти навчальні програми для занять з такими студентами.

Література

1. *Гордон Н.* Заболевания органов дыхания и двигательная активность. /Н. Гордон. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 126 с.
2. *Івасик Н.О.* Фізична реабілітація дітей, хворих на бронхіальну астму. Методичні рекомендації для фахівців з фізичної реабілітації. /Н.О. Івасик. // Львів: Видавничий центр Львівського національного університету ім. Івана Франка, 2003. – 64 с.
3. *Ковальчук М.П.* Епідеміологічні дослідження бронхіальної астми у дітей. /М.П. Ковальчук. // ПАГ. – 1998. – № 2. – С. 48 – 49.
4. *Ласица О.И., Ласица Т.С.* Бронхиальная астма в практике семейного врача./ О.И. Ласица, Т.С. –К.: ЗАО Атлант UMS, 2001. – 263 с.
5. *Суковатых Т.Н., Жерносек В.Ф.* Реабилитация детей с аллергическими заболеваниями. / Т.Н. Суковатых, В.Ф. Жерносек. –Практическое руководство. Минск: Наука и техника, 1993. – 196 с.
6. *Droszcz W.* Astva. Zarys patofizjologii, zasady diagnostyki i leczenia. /Astva. W. Droszcz.– Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL., 2002. – 316 s.

7. *Treningwastme*. Podred. dr. med. JuliuszBokiej, dr. med. TadeuszLatos. CentrumPneumonologiiDzieciejwKarpezu, 1995. – 75 s.

Chernobaj T. V., Koloskova I. V. Bronchial asthma, physical rehabilitation, sport

In article deals with physical rehabilitation, sports as a way to optimize the physical education of students with special medical group with bronchial asthma.

Keywords: *asthma, physical activity, physical education, rehabilitation, sports, special medical student group.*