

ФІЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ

Юлія Сніжко¹, Іванна Давидова²

¹ Викладач кафедри фізичної культури і спорту, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, yuliia.snizhko@megu.edu.ua

² Здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, ivankadavidova349@gmail.com

Вступ. Фізкультурно-спортивна реабілітація має велику актуальність у сучасному світі з огляду на зростання популяції людей з різними захворюваннями, включаючи проблеми дихальної системи. Це комплекс заходів з фізичної активності, спортивних вправ, дихальних технік, які спрямовані на поліпшення дихальної функції, збільшення фізичної витривалості, покращення якості життя та зменшення симптомів захворювання.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури; узагальнення.

Результати дослідження. Оцінюючи механізми дії фізкультурно-спортивної реабілітації при захворюваннях органів дихання, насамперед слід враховувати основні патофізіологічні синдроми порушення функції дихання, які зумовлюють клініко-фізіологічні особливості основних форм бронхо-легеневої патології.

Фізичні вправи запобігають багатьом ускладненням, які можуть розвиватися в легенях і плевральній порожнині (спайки, абсцеси, емфізема, склероз), а також вторинній деформації грудної клітки. Вагомим результатом трюфічного впливу фізичних вправ є відновлення еластичності легень [4].

Застосовуючи фізкультурно-спортивні програми з довільною зміною рідкого і поглибленого дихання, вдається забезпечити більш раціональну компенсацію. Фізичні вправи, підібрані відповідно до стану хворого, сприяють збільшенню дихальної поверхні легень за рахунок залучення до роботи додаткових альвеол, мобілізації допоміжних механізмів кровообігу і підвищення утилізації кисню тканинами, що допомагає боротьбі з гіпоксією. Фізичні вправи, що пов'язані з рухом рук та ніг і збігаються із фазами дихання, стають умовно-рефлекторним подразником для діяльності дихального апарату і сприяють формуванню у хворих умовного пропріоцептивного дихального рефлексу.

Застосування дихальних вправ дає можливість більш злагоджено працювати реберно-діафрагмальному механізму дихання з більшим вентиляційним ефектом і меншою витратою енергії на процес дихання. Під впливом систематичних занять дихання верхньо-грудного типу змінюється на фізіологічно більш доцільне – нижньо-грудне, збільшується дихальна екскурсія ребер і діафрагми. Поліпшення діафрагмального дихання приводить до кращої вентиляції нижніх відділів легень за рахунок кращого розподілу вдихуваного повітря. Під впливом певних прийомів масажу, вправ на розслаблення і деяких видів спеціальних дихальних вправ (зокрема, звукова гімнастика) усувається спазм бронхіальної мускулатури, зменшується набряклість слизової бронхів і значно поліпшується бронхіальна прохідність [2].

Фізкультурно-спортивна реабілітація грає важливу роль у відновленні функцій дихальної системи при різних захворюваннях. Особливо це актуально для хворих на астму, хронічний бронхіт, фіброз легень та інші захворювання легень. Основною метою фізкультурно-спортивної реабілітації є покращення дихальної функції, збільшення стійкості до фізичного навантаження, поліпшення якості життя та зниження симптомів захворювання [1].

Основні методи спортивної реабілітації включають:

1. *Фізичні вправи та тренування.* Регулярні фізичні навантаження допомагають зміцнити м'язи дихальних шляхів, покращують кардіореспіраторну функцію та збільшують витривалість

2. *Дихальні вправи.* Техніки дихальної гімнастики, такі як діафрагмальне дихання, дихання з використанням легень та інші методи, допомагають покращити вентиляцію легень та збільшити об'єм дихальних м'язів

3. *Аеробні тренування.* Ходьба, біг, велосипед, плавання і інші види аеробних вправ сприяють підвищенню кардіореспіраторної витривалості та загальному покращенню здоров'я.

4. *Силові тренування.* Використання вагових навантажень або робота з тренажерами для зміцнення м'язів, які використовуються при диханні, допомагає покращити дихальну функцію та збільшити стійкість.

5. *Масаж та фізіотерапія.* Деякі техніки масажу та фізіотерапії можуть бути корисними для поліпшення дихальної функції та зменшення симптомів захворювання.

6. *Навчання правильному диханню.* Індивідуальні консультації та навчання правильному диханню можуть допомогти пацієнтам з дихальними захворюваннями ефективніше використовувати свої дихальні можливості.

Важливою частиною фізкультурно-спортивної реабілітації є індивідуалізація програми під кожного пацієнта з урахуванням стану його здоров'я, рівня фізичної підготовки та інших факторів. Також важливо пам'ятати про регулярність тренувань і поступове збільшення навантажень, дотримуючись рекомендацій лікаря та фахівця з фізичної реабілітації [3].

Висновки. Фізкультурно-спортивна реабілітація є актуальним об'єктом наукових досліджень. Одним із основних методичних положень фізкультурно-спортивної реабілітації повинен стати комплексний підхід, який передбачає формування складу фізкультурно-спортивної реабілітації для відновлення стану організму із фахівцями сфери фізичної культури і спорту та залученням фахівців інших спеціальностей.

Джерела та література

1. Клапчук В. В. Фізична реабілітація в Україні: актуальні проблеми сьогодення. *Актуальні проблеми фізичної реабілітації, спортивної медицини та адаптивного фізичного виховання.* 2014. С. 113–115.
2. Лянной Ю. О. Професійна підготовка майбутніх магістрів з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах: теоретико-методичний аспект: монографія. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 566 с.
3. Приступа Є. Н., Жарська Н. В., Бріскін Ю. А., Вовканич А. С. Фізкультурно-спортивна реабілітація у системі галузевих соціальних практик. *Український журнал медицини, біології та спорту.* 2022. Т. 7, № 4(38). С. 163–169.
4. Приступа Є. Н., Вовканич А. С. Роль і місце фахівця з фізичної реабілітації в системі охорони здоров'я населення. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2011. С. 92–96.