

полнения в домашних условиях. Дополнением к основному эффекту служит улучшение психо-эмоционального состояния на фоне активного участия в лечебно-оздоровительном процессе самого пациента. Также имеет большое значение привыкания пациента к систематическим занятиям и это становится неотъемлемой частью его повседневной жизни, тем самым является профилактикой повторного развития заболевания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура: учебник / С. Н. Попов; под общ. ред. С. Н. Попова. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — С. 205–212.
2. Электронный ресурс. — Режим доступа: <https://www.dikul.net/articles/skoliozy/lechenie-skolioza/>. — Дата доступа: 01.02.18.

УДК [616.211-002.193:616.233]:796

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ПЕРИОД РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ДИАГНОЗ «БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА»

Малявко А. А.

Научный руководитель: к.п.н., доцент Г. В. Новик

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

Заболеваемость бронхиальной астмой в мире составляет от 4 до 10 % населения. В Республике Беларусь 0,7 % населения страдают бронхиальной астмой. 26,7 % имеют легкое течение заболевания, 58,1 % — среднюю степень тяжести, 15,2 % — тяжелую. 33,7 % больных бронхиальной астмой, состоящих на диспансерном учете в Республики Беларусь, имеют группу инвалидности.

Заболевание может возникнуть в любом возрасте, примерно у половины больных бронхиальная астма развивается до 10 лет, еще у трети — до 40 лет.

Бронхиальная астма — заболевание проявляющееся приступами удушья вследствие спазма мелких и средних бронхов и набуханием их слизистой оболочки. Просвет бронхов при этом резко уменьшается. Дыхание, особенно выдох, затрудняется. Пациентам не хватает воздуха, у них возникает чувство беспокойства, страха смерти [1].

Цель

Изучить влияние лечебной физкультуры в период реабилитации при бронхиальной астме, разработать комплекс упражнений лечебной физкультурой в период ремиссии.

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение

Регулярные физические упражнения оказывают положительный эффект на течение заболевания, и улучшают состояние пациента нормализуя кровообращение, повышают утилизацию кислорода тканями, способствуют нормализации дыхания и его облегчению.

В лечебной физкультуре используют формы: лечебная гимнастика, дозированная ходьба, гигиеническая гимнастика, прогулки, ближний туризм, плавание, лыжные прогулки. Основными физическими упражнениями являются — ОРУ и дыхательные упражнения, упражнение на расслабление, массаж.

На первом этапе для укрепления дыхательной мускулатуры, улучшение вентиляции разных отделов легких и дренажной функции легких был разработан ряд методик и схем оказывающих положительное влияние на течение заболевания, например, методики П. К. Бутейко, А. Н. Стрельниковой и др. [2].

Классическая техника дыхания Бутейко подразумевает носовое дыхание в определенной последовательности:

Неглубокий вдох — 2 секунды.

Выдох — 4 секунды.

Пауза с задержкой дыхания около 4 секунд с последующим увеличением, взгляд направлен вверх.

Пациентам не стоит бояться ощущений недостатка воздуха во время пауз. Это нормальная и временная реакция.

Во время дыхания не должно происходить изменений в положении груди и живота. Дыхание должно быть едва заметное для окружающих, поверхностное, нешумное. В процессе занятий важно периодически выполнять тест на максимальную задержку дыхания.

На начальных этапах занятия по методике Бутейко могут появиться нежелательные реакции, которые при дальнейших тренировках исчезают: страх, отказ от выполнения упражнений, обострение заболевания, боли, сниженный аппетит, учащенное дыхание, головокружение, упадок сил, приступы острой нехватки воздуха.

Выполнение дыхательных упражнений желательно не прекращать, несмотря на начальные неприятные ощущения. По мере тренировок такие изменения полностью исчезнут.

Преимущества методики:

- Доступность. Упражнения можно выполнять в любых местах.
- Простота. Все упражнения не требуют чрезмерных усилий и специальной подготовки.
- Возможность занятий в любом возрасте.
- Высокая эффективность, что позволяет успешно и безопасно сдерживать развитие бронхиальной астмы.

Основными методами лечебной гимнастики являются специальные дыхательные упражнения: упражнения с акцентом на удлиненный вдох, для укрепления основной и вспомогательной мускулатуры, для развития диафрагмального дыхания, также упражнения с громким произношением гласных и согласных звуков [3].

На втором этапе переходят к упражнениям с постепенно увеличивающейся нагрузкой — дозированной ходьба, спортивная ходьба, легкий бег.

Все комплексы подбираются индивидуально с учетом особенностей каждого пациента.

Вывод

Правильно подобранные упражнения позволяют улучшить качество жизни пациента, и способствуют поддержанию активного состояния в повседневной жизни, улучшают переносимость умеренных физических нагрузок. Регулярные занятия физической культурой важный фактор для нормализации деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой системы, вызывают положительные эмоции, и способствуют улучшению мозговой деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура: учебник / С. Н. Попов; под общ. ред. С. Н. Попова. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — С. 156–162.
2. Жидкова, Ю. О. Роль физической культуры при заболеваниях органов дыхания / Ю. О. Жидкова [Электронный ресурс] / Ю. О. Жидкова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации: матер. IV Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. студентов и аспирантов. — Томск: ФГАОУ ВО «Национальный исслед. Томский гос. ун-т» факультет ФК, 2016. — 345 с. — Режим доступа: <https://books.google.by>. — Дата доступа: 20.03.2018.
3. Мошков, В. Н. Лечебная физкультура в клинике внутренних болезней: учебник / В. Н. Мошков; под общ. ред. Н. Ф. Балдина. — 2-е изд., перераб. — М., 1961. — С. 228–232.

УДК 616.711-007.5

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ В УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Малявко А. А.

Научный руководитель: к.п.н., доцент Г. В. Новик

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

Республика Беларусь, г. Гомель

Введение

Баскетбол — одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение