

УДК 796.37.037

Я. Надозірний, Н. Вальчак

(Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя)

РОЛЬ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В ПРОФІЛАКТИЦІ ГОСТРИХ РЕСПІРАТОРНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Актуальність проблеми полягає у значній частині студентів, які хворіють респіраторними захворюваннями. Це говорить про те, що студенти ведуть малорухомий спосіб життя та мало займаються фізкультурою і спортом. Кожен студент впродовж року переносить не менше 4-х гострих респіраторних захворювань або загострень хронічних захворювань носоглотки і респіраторного такту.

Метою роботи є пошук оптимальних засобів профілактики захворюваності гострими респіраторними хворобами.

Виклад основного матеріалу. Гострі респіраторні захворювання характеризуються високою температурою кашлем, нежиттю, головним болем, при астмі у хворого бувають напади задухи, захворювання передається повітряно-крапельним шляхом.

Об'єктом дослідження будуть заняття з фізичної культури сприяють профілактиці гострих респіраторних захворювань.

Профілактика гострих респіраторних захворювань створює організму найкращі умови для боротьби з грипозною інфекцією, найтіснішим чином зачіпаючи інтереси всього населення.

Методика проведення занять на повітрі. Особливістю проведення занять на повітрі в міжсезонний період року полягає в підвищенні рухової активності з метою збереження теплового балансу. Для цього використовуються як фронтальні, так і групові методи організації занять, проводиться спеціальний підбір ігор.

У холодну пору року рекомендуються вправи, що викликають у студентів великий інтерес і емоційний підйом, що сприяють збільшенню рухливості. У вітряні дні для проведення занять слід вибирати місця, найбільш приховані від вітру.

Починати заняття на відкритому повітрі краще при теплій погоді. При поступовому зниженні температури середовища не відбувається зриву механізмів адаптації.

При проведенні занять на повітрі, також як і в приміщенні, важливо звернути увагу, щоб вправи носили неритмічний характер. При заняттях загальна щільність повинна бути 80 - 90%.

Значення фізичних вправ у профілактиці гострих респіраторних захворювань дуже складно переоцінити. При захворюваннях органів дихання, як правило, страждає його механізм. В одних випадках це виражається в поверхневому диханні, коли з кожним вдихом в легені потрапляє мала кількість повітря; в інших порушення фаз дихання - вдиху і видиху (з'являються утруднення дихання переважно на фазі видиху або, коли запальні спайки заважають розгортанню легень, під час вдиху). Чим більше життєва ємкість легень, тим пізніше настає задишка, тим легше організм справляється з роботою.

Фізичні вправи з метою профілактики застосовуються при багатьох захворюваннях органів дихання. У всіх випадках вони поглиблюють ослаблене дихання, покращують живлення легеневої тканини.