

Н. С. Никитин

**ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ПРИ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОМ СОПРОВОЖДЕНИИ
ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫХ ЛЮДЕЙ**

Рассматриваются вопросы целесообразности использования средств физической культуры при медико-социальном сопровождении людей, живущих с ВИЧ. Излагаются результаты исследований, проведенных в России, США и Канаде.

The article analyses the appropriateness and efficiency of physical training by medical and social support of people living with HIV. The author presents the results of research conducted in Russia, the USA, and Canada.

Ключевые слова: ВИЧ-инфекция, средства физической культуры, особенности реабилитации.

Keywords: HIV, physical training methods, rehabilitation specifics.

Многолетний опыт изучения особенностей реабилитации ВИЧ-инфицированных позволяет утверждать, что основными странами, использующими потенциал физической культуры для улучшения качества жизни людей, живущих с ВИЧ, являются США и Канада [2; 5]. Страны Северной Америки исторически первыми столкнулись с эпидемией ВИЧ и имеют значительный практический опыт комплексной реабилитации ВИЧ-инфицированных. Вместе с тем большинство исследований носят фрагментарный характер, только несколько исследовательских групп занимаются этим постоянно. Практически все научные исследования по данной проблеме проводятся в рамках различных грантов — с окончанием гранта заканчиваются и исследования. Например, в исследовательском центре Университета Вашингтона в Сент-Луисе ученые платят ВИЧ-инфицированным, чтобы те занимались в оздоровительном зале и участвовали в тестах [3]. Такой подход позволил получить научно обоснованные результаты о положительном влиянии физических упражнений на метаболизм людей, живущих с ВИЧ [4]. Другие исследователи, наоборот, интересуются изменением отношения ВИЧ-инфицированных к своему здоровью, пытаются найти пути создания устойчивой мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями [1]. Кроме того, в США и Канаде существуют специализированные и неспециализированные клиники для ВИЧ-инфицированных, использующие различные виды массажа, акупунктуру, биологически активные добавки, средства нетрадиционной медицины для лечения ВИЧ-инфекции. Однако в этих центрах не проводятся научные исследования о влиянии перечисленных средств на состояние ВИЧ-инфицированных. Работа специалистов оплачивается либо ВИЧ-инфицированными, либо различными благотворительными организа-



циями. В крупных городах США и Канады существуют СПИД-сообщества, способствующие реабилитации и социальной реинтеграции ВИЧ-инфицированных. Помимо этого, в Северной Америке существуют несколько исследовательских групп, занимающихся теоретическим анализом, сбором информации и периодической публикацией обзорных статей по экспериментам, связанным с включением средств физической культуры в систему реабилитации при ВИЧ-инфекции. Несмотря на обилие научных статей об особенностях и перспективах включения средств физической культуры в систему реабилитации при ВИЧ-инфекции, в США и в Канаде также отсутствуют монографии и учебная литература по данной проблематике.

Наиболее значимыми достижениями нашего исследования являются:

- установление контактов с зарубежными коллегами, получение информации и обмен опытом с ведущими специалистами США и Канады по вопросам использования средств физической культуры в системе реабилитации при ВИЧ-инфекции;
- стажировка в Вашингтонском университете и Университете им. Бастира г. Сиэтл (США);
- сотрудничество с Мэдисон Клиник и Лайфлонг СПИД Альянс г. Сиэтл (США);
- стажировка и проведение презентации по материалам диссертационного исследования в Университете Торонто (Канада) и Университете им. Вашингтона г. Сент-Луис (США);
- сотрудничество со специалистами Центра исследования СПИДа при Калифорнийском университете Сан-Франциско (США) и Лонгайлендского университета Нью-Йорка (США);
- вступление в Американскую ассоциацию физических терапевтов и Международное СПИД-сообщество;
- анализ и систематизация научной литературы по изучаемой проблеме и тренировочных программ для людей, живущих с ВИЧ (использованы результаты исследований зарубежных специалистов, ранее не публиковавшиеся на русском языке);
- разработка механизмов и условий включения средств физической культуры в систему реабилитации при ВИЧ-инфекции;
- создание рекреационно-оздоровительного зала для занятий физическими упражнениями на базе калининградского Центра иммунопатологии;
- разработка методики индивидуально-дифференцированных занятий физическими упражнениями с ВИЧ-инфицированными;
- определение целесообразности использования средств физической культуры в лечебно-реабилитационной работе с ВИЧ-инфицированными.

Кроме того, нами были сформулированы основные задачи использования физической культуры при медико-социальном сопровождении людей, живущих с ВИЧ:

- оптимизация психофизиологического состояния ВИЧ-положительных;
- улучшение качества жизни людей, живущих с ВИЧ, и их семей;



- создание устойчивой мотивации у ВИЧ-инфицированных к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- увеличение степени самостоятельности ВИЧ-позитивных, достижение такого результата, когда необходимость помощи специалиста по физической культуре минимизируется.

Анализ практического опыта использования физической культуры при медико-социальном сопровождении людей, живущих с ВИЧ, позволил условно выделить следующие аспекты реабилитации:

- соблюдение строгой конфиденциальности при физкультурно-оздоровительной работе с ВИЧ-положительными и взаимодействии с другими специалистами, подключившимися к работе;

– упор в работе по адаптации и реадaptации ВИЧ-положительного на использование потенциала и активности его самого и его семьи;

- учет продолжительности сотрудничества с занимающимися в силу открытости и незавершенности (неопределенности времени и эффективности отдельных результатов) работы.

Нами были определены также наиболее значимые знания, необходимые специалисту по ФК, работающему с ВИЧ-положительными:

- юридические (социальное право, включая знания законов и нормативных актов, регламентирующих работу с ВИЧ-положительными);

– медицинские, в том числе общие представления о ВИЧ-инфекции, путях ее передачи, заболеваниях, связанных с ВИЧ;

– психологические – основы общей, медицинской, социальной психологии, психологии индивидуальных и возрастных различий, психологии стресса, основ психологии стресса, основ психологического консультирования и психотерапевтического воздействия;

– конфликтологии и психологии межличностных отношений – основ социальной и групповой работы с учетом особенностей социальных проблем ВИЧ-положительных и их семей.

Таким образом, разработка механизмов и условий использования физической культуры при медико-социальном сопровождении людей, живущих с ВИЧ; экспериментальное обоснование целесообразности использования средств физической культуры для реабилитации ВИЧ-положительных; применение информации и контактов, полученных в результатах стажировки в США и Канаде, позволяет утверждать, что Российский государственный университет им. И. Канта является единственным вузом в стране, обладающим уникальным научным опытом работы в этом направлении.

Список литературы

1. *Basta T.B., Reece M., Wilson M.G.* Predictors of exercise stage of change among individuals living with HIV/AIDS // *Med Sci Sports Exerc.* 2008 Sep;40(9):1700–6.
2. *Buchacz K., Rangel M., Blacher R., Brooks J.T.* Changes in the Clinical Epidemiology of HIV Infection in the United States: Implications for the Clinician // *Curr Infect Dis Rep.* 2009 Jan;11(1):75–83.
3. *Cade W.T., Yarasheski K.E.* Cardiometabolic disease in the human immunodeficiency virus: the tip of the iceberg? // *J Cardiometab Syndr.* 2008 Spring; 3(2):77–8.



4. *Lindegaard B., Hansen T., Hvid T., Hall G. van, Plomgaard P., Ditlevsen S., Gerstoft J., Pedersen B. K.* The effect of strength and endurance training on insulin sensitivity and fat distribution in human immunodeficiency virus-infected patients with lipodystrophy // *J Clin Endocrinol Metab.* 2008 Oct; 93(10):3860–9.

5. *O'Brien K., Tynan A. M., Nixon S., Glazier R. H.* Effects of progressive resistive exercise in adults living with HIV/AIDS: systematic review and meta-analysis of randomized trials // *AIDS Care.* 2008 Jul; 20(6):631–53.

Об авторе

Н. С. Никитин – ст. препод., РГУ им. И. Канга, nikitinns@mail.ru

Author

N. Nikitin, Assistant Professor, IKSUR, nikitinns@mail.ru