

Егорова Алина Михайловна

студентка

Научный руководитель

Власенко Светлана Юрьевна

магистр, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ С ДИАГНОЗОМ БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

***Аннотация:** в статье раскрываются особенности организации занятий физической культурой для студентов с диагнозом бронхиальная астма. Подчеркивается важность индивидуального подхода к каждому студенту, основанного на степени выраженности заболевания и уровне физической подготовки.*

***Ключевые слова:** спорт, физическая культура, астма, здоровье, физическое воспитание, физическая подготовка, здоровый образ жизни.*

Сегодня физическая культура занимает важное место в жизни людей, особенно студентов. Активное развитие спорта среди молодежи способствует улучшению здоровья нации. Тем не менее, в современном обществе многие люди забывают о необходимости заботиться о своем здоровье, пренебрегая физической активностью. Молодые люди с различными проблемами со здоровьем нередко отказываются от любой физической нагрузки, выбирая малоподвижный образ жизни из опасений ухудшить свое состояние. Такое безответственное отношение к своему здоровью приводит к увеличению распространенности хронических заболеваний, что особенно проявляется у людей с диагнозом бронхиальная астма [2].

Бронхиальная астма – хроническое неинфекционное воспалительное заболевание дыхательных путей. Характерными факторами данного заболевания мо-

жет послужить, различные аллергены, вирусные и бактериальные инфекции, выхлопные газы, табачный дым, интенсивная физическая нагрузка в холодном помещении.

Однако люди, страдающие бронхиальной астмой, не должны полностью исключать физическую нагрузку, необходимую для поддержания здоровья. При заболевании астмой физическая активность не только возможна, но и необходима.

Физическая активность активизирует рефлекторные связи коры головного мозга с дыхательными мышцами, бронхами и легкими, за счет этого улучшается самочувствие больного астмой. Тем самым для человека, болеющего бронхиальной астмой, физическая активность дает возможность облегчения дыхания и улучшения состояния в целом. Однако физическая активность не рассматривается, как лекарство от астмы, но она является обязательным элементом лечебной программы [1].

Согласно многочисленным данным, тренировки в оптимальных условиях помогают уменьшить частоту и тяжесть приступов. Научно обоснованная и правильно спланированная лечебная физическая культура (ЛФК) необходима для всех людей с данным заболеванием.

Основные задачи ЛФК включают: восстановление дыхательной функции; снижение бронхиального спазма; активацию обменных процессов в тканях; обучение управлению дыханием во время приступа для его облегчения; тренировка длительного выдоха; а также улучшение физической формы и мышечного тонуса.

В настоящее время программы физической культуры для специализированных медицинских групп разработаны только для крупных групп заболеваний, классифицированных по функциональным системам. Занятия физической культурой для студентов с бронхиальной астмой должны содержать специально подготовленные комплексы упражнений, ориентированные на студентов с данным диагнозом. Для этого в учебных заведениях проводятся ежегодные комиссии, и формируются специализированные группы для студентов с различными заболе-

ваниями. В таких группах студентов не перегружают, и они занимаются по специально составленным комплексам, соответствующим их ограничениям по состоянию здоровья [3, с. 104].

В лечебную физическую культуру для студентов с бронхиальной должно входить.

1. Индивидуальный подход. Организация физкультуры требует внимательного подхода для обеспечения здоровья и безопасности студентов. Для каждого студента следует разработать персонализированную программу занятий, принимая во внимание степень тяжести заболевания, уровень физической подготовки и предпочтения, при отсутствии противопоказаний [5, с. 45].

2. Выбор видов спортивной активности. Список видов спортивной активности весьма разнообразен. В него входят бег, езда на велосипеде, плавание, гимнастика, легкая атлетика и многое другое. Также доступны занятия большим теннисом и некоторыми восточными единоборствами, такими как айкидо, тхэквондо и ушу. В качестве рекомендаций могут быть предложены командные виды спорта, такие как волейбол, баскетбол и футбол, а также тренировки в тренажерном зале. Наиболее эффективными формами физической активности считаются плавание, йога, оздоровительная гимнастика и адаптивная физкультура. Эти занятия помогают укреплять дыхательную систему и снижают риск обострения заболеваний [4].

3. Учет климатических условий. Причиной возникновения астмы являются и аллергены, помещение для занятия физической культурой должны быть заблаговременно проведена влажная уборка и проветривание. Крайне важно проводить занятия в хорошо вентилируемых помещениях. Заниматься на улице в плохую погоду не рекомендуется, так как это может привести к приступам удушья.

4. Контроль над физической нагрузкой. Упражнения должны быть умеренными, учитывая физическую выносливость организма. Не допускается интенсивный бег и выполнение упражнений без перерывов для восстановления дыхания. Занятия должны длиться 10–15 минут. Постепенное увеличение нагрузки поможет организовать занятия так, чтобы избежать чрезмерной усталости и

стресса для дыхательной системы. При появлении первых симптомов удушья, спазмов, кашля или неровного дыхания занятия следует немедленно прекратить.

5. Обучение самоконтролю. Студенты должны уметь контролировать свое состояние, знать, как правильно пользоваться ингаляторами и как действовать при приступе. Обучение может проходить в рамках специализированных школ здоровья, таких как «Астма-школы», где пациенты получают информацию о причинах возникновения бронхиальной астмы, а также о главных способах лечения и методах самоконтроля.

Таким образом, организация занятий физической культурой для студентов с бронхиальной астмой требует внимательного подхода и учета индивидуальных особенностей здоровья. Правильная программа и условия занятий помогут не только улучшить физическую форму студентов, но и повысить их качество жизни.

Список литературы

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2003. – С.417 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.fizkultura.ru/system/files/imce/books/theory/zdorobie_i_fk_students.pdf (дата обращения: 09.04.2025). – EDN QTBHNR
2. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2000 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://teoriya.ru/sites/default/files/article-files/lubysheva_l.i.pdf. (дата обращения: 06.03.2025).
3. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Просвещение, 2017. – 198 с.

4. Спорт и астма [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/sport-i-astma/> (дата обращения: 09.03.2025).

5. Медведева Н.В. Основные показания и противопоказания к занятиям дыхательной гимнастикой Стрельниковой для лиц с пороками сердца / Н.В. Медведева, А.Е. Бондаренко // Физическая культура, спорт, наука и образование: материалы I всерос. науч. конф. с междунар. участием. – Чурапча: ФГБОУ ВО Чурапчинс. гос. ин-т физич. культуры и спорта, 2017. – С. 44–48.