

Аристов Даниил Алексеевич

студент

Научный руководитель

Конобейская Анжела Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ АНЕМИИ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

***Аннотация:** в статье рассматривается анемия как одна из наиболее распространённых патологий крови, оказывающая значительное влияние на здоровье и качество жизни человека. Отмечается, что снижение уровня гемоглобина и количества эритроцитов приводит к нарушению снабжения тканей кислородом, что проявляется в виде постоянной слабости, быстрой утомляемости, головокружения и снижения работоспособности. Особое внимание уделяется актуальности данной проблемы среди молодёжи и студентов, чья повседневная деятельность связана с высокими интеллектуальными нагрузками, стрессом и недостатком полноценного отдыха.*

***Ключевые слова:** физические нагрузки, анемия, студенты, тренировки, здоровье.*

Согласно данным здравоохранения России за 2025 год, анемией страдают около 1,5 миллиона человек, при этом примерно 75% случаев связаны с дефицитом железа. Особенно часто заболевание встречается у детей и подростков, поскольку в этот период организм активно растёт и нуждается в большом количестве питательных веществ [1].

Для студентов вузов анемия особенно актуальна, поскольку она напрямую влияет на физическую и умственную работоспособность. В связи с этим важную роль играет правильно организованная физическая культура, которая должна учитывать особенности организма при данном заболевании. Грамотно

подобранная физическая нагрузка способствует улучшению кровообращения, повышению общего тонуса организма и ускорению восстановления.

Цель данной статьи – рассмотреть особенности организации занятий физической культурой при анемии и привести примеры проведения занятий в вузах для студентов с данным диагнозом.

Анемия – это патологическое состояние организма, при котором наблюдается снижение уровня гемоглобина в крови и уменьшение количества эритроцитов [2]. Основной функцией гемоглобина является транспорт кислорода от лёгких к тканям организма [2]. При его недостатке происходит кислородное голодание тканей, что приводит к ухудшению работы многих органов и систем.

Анемия может возникать по различным причинам, среди которых:

- дефицит железа в организме;
- недостаток витаминов В12 и фолиевой кислоты;
- хронические заболевания;
- кровопотери;
- наследственные заболевания крови [4].

Наиболее распространённой формой является железодефицитная анемия, связанная с недостатком железа в организме.

Основными симптомами анемии являются:

- быстрая утомляемость;
- слабость;
- головокружение;
- одышка при физической нагрузке;
- бледность кожи;
- учащённое сердцебиение [5].

При физической активности у людей с анемией наблюдается снижение выносливости и более быстрое наступление усталости. Это связано с недостаточным снабжением мышц кислородом.

Анемия является одной из самых распространённых патологий системы крови. По данным медицинской статистики, примерно 10–15% населения России имеют различные формы анемии.

Особенно часто она встречается среди:

- женщин;
- подростков;
- студентов;
- людей с неправильным питанием [1].

Таким образом, проблема анемии актуальна и для образовательных учреждений, где обучается большое количество молодых людей.

Физическая культура является важным фактором укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний. При анемии правильно подобранные физические упражнения оказывают положительное влияние на организм.

Регулярные занятия физической культурой способствуют:

- улучшению кровообращения;
- повышению уровня кислородного обмена;
- укреплению сердечно-сосудистой системы;
- повышению общего тонуса организма;
- улучшению самочувствия и работоспособности [5].

Умеренные физические нагрузки стимулируют процессы кроветворения и способствуют улучшению общего состояния организма [3].

При проведении занятий физической культурой для студентов с анемией необходимо учитывать следующие принципы.

1. Индивидуальный подход [5].

Уровень физической нагрузки должен соответствовать состоянию здоровья студента.

2. Постепенное увеличение нагрузки [5].

Интенсивность упражнений увеличивается постепенно, чтобы избежать перегрузки организма.

3. Контроль самочувствия [5].

Во время занятий необходимо контролировать пульс, дыхание и общее состояние занимающихся.

4. Чередование нагрузки и отдыха [5].

Важно соблюдать оптимальное соотношение работы и отдыха.

5. Исключение чрезмерных нагрузок [5].

Не рекомендуется выполнять упражнения высокой интенсивности.

Студенты с анемией обычно относятся к специальной медицинской группе на занятиях физической культуры [5].

Для людей с анемией рекомендуются следующие виды физической активности:

- лечебная гимнастика;
- дыхательные упражнения;
- лёгкий бег;
- спортивная ходьба;
- плавание;
- упражнения на растяжку [4];
- упражнения с небольшими отягощениями.

Такие виды нагрузки способствуют улучшению кровообращения и укреплению организма без чрезмерной нагрузки.

При анемии рекомендуется ограничить:

- интенсивный бег;
- силовые тренировки с большими весами;
- высокоинтенсивные интервальные тренировки;
- длительные соревнования [5].

Типичное занятие для студентов с анемией включает следующие этапы:

1. Разминка (10–15 минут)

- лёгкая ходьба;
- упражнения на суставную подвижность;
- дыхательные упражнения [5].

2. Основная часть (20–30 минут)

- упражнения на развитие общей выносливости;
- гимнастические упражнения;
- упражнения с лёгким инвентарём (мячи, резинки);
- элементы аэробики низкой интенсивности [5].

3. Заключительная часть (5–10 минут)

- упражнения на расслабление;
- растяжка;
- дыхательная гимнастика [5].

Для повышения эффективности занятий физической культурой студентам рекомендуется:

- соблюдать режим дня;
- правильно питаться;
- употреблять продукты, богатые железом (мясо, печень, гречка, бобовые);
- принимать препараты железа по назначению врача;
- избегать чрезмерных физических нагрузок;
- регулярно проходить медицинские обследования [5].

Также важно сочетать физическую активность с полноценным отдыхом.

Анемия является распространённым заболеванием, которое значительно влияет на физическую работоспособность человека [1]. При данном состоянии особенно важно правильно организовать занятия физической культурой.

Умеренные физические нагрузки способствуют улучшению кровообращения, повышению выносливости и укреплению организма. Однако при анемии необходимо соблюдать индивидуальный подход и избегать чрезмерных нагрузок.

В вузах для студентов с анемией создаются специальные медицинские группы, где занятия физической культурой проводятся по адаптированным программам. Такие занятия включают лечебную гимнастику, дыхательные упражнения и умеренные аэробные нагрузки.

Таким образом, грамотно организованная физическая культура является важным фактором поддержания здоровья студентов с анемией и способствует улучшению их общего физического состояния.

Список литературы

1. Здравоохранение в России. 2025: стат. сб. / Федеральная служба государственной статистики. – М.: Росстат, 2025. – URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/210/document/13218> (дата обращения: 25.05.2026).

2. Анемия: основные факты / Всемирная организация здравоохранения. – Женева: ВОЗ, 2023. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/anaemia> (дата обращения: 25.05.2026).

3. Ресурсы и деятельность медицинских организаций здравоохранения. Заболеваемость населения: статистические материалы / Министерство здравоохранения Российской Федерации, ЦНИИ организации и информатизации здравоохранения. – М.: ЦНИИОИЗ, 2024. – URL: mednet.ru (дата обращения: 25.05.2026).

4. Ягодов А.А. Занятие физической культурой и поддержание формы при диагнозе – анемия / А.А. Ягодов, О.В. Косарева // Вестник науки. – 2024. – №6 (75). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatie-fizicheskoy-kulturoy-i-podderzhanie-formy-pri-diagnoze-anemiya-1> (дата обращения: 19.03.2026).

5. Цыбиков Т.Г. Физические нагрузки у освобожденных студентов вуза с низким гемоглобином / Т.Г. Цыбиков, Н.Н. Комогорцева // Вестник науки. – 2025. – №6 (87). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskie-nagruzki-u-osvobodennyh-studentov-vuza-s-nizkim-gemoglobinom> (дата обращения: 19.03.2026).