

Изучив и проанализировав литературу по физической подготовленности младших школьников, следует отметить, что в теоретическом плане проблема недостаточно изучена и раскрыта. Методическая сложность в решении этого вопроса в определенной степени связана с трудностью создания в единых условиях (например, в одной и той же школе) разных по интенсивности учебных нагрузок.

Проведение исследования по выявлению физической подготовленности дало следующий результат: по сравнению с 2009-2010 учебным годом результаты в 2011-2012 учебном году улучшились, так учащихся с высоким уровнем физического развития стало на 29,4% больше, со средним уровнем физического развития на 6% меньше (это связано с тем, что учащиеся имеющие средний уровень развития показали высокий уровень физического развития), с низким уровнем физического развития на 25,2% меньше.

Анализ проведенного тестирования позволяет сделать вывод, что факторами нормирования физических нагрузок на уроках у учащихся выступает физическое развитие. Нерациональное использование физических нагрузок приводит к негативным факторам, мешающим обучению в целом. Данное тестирование показало, что правильно организованная нагрузка на занятиях по физической культуре позволила увеличить эффективность учебного занятия и поднять уровень физического развития учащихся.

Используемые в работе методы и тесты могут быть использованы на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста.

Библиографический список

1. *Ашмарин, Б.А.* Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов – М.: Просвещение, 1990. 287 с. Текст: непосредственный.

2. *Гужаловский, А.А.* Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский - Мн: Нар. Асвета, 1978. 257 с. Текст: непосредственный.

3. *Исаков, В.Л.* Мониторинг физического здоровья учащихся как фактор повышения эффективности предмета "Физическая культура" / В.Л. Исаков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. N 5. С. 61. Текст: непосредственный.

4. *Лях, В.И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2008. 127 с. Текст: непосредственный.

УДК 373.1; 159.9:37.015.3

Ханевская Г.В. Кочнева М.В.

Hanevskaya G.V., Kochneva M.V.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Russian state vocational pedagogical University, Ekaterinburg

hanevskaya48@mail.ru

ПОДХОДЫ К СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-
АСТМАТИКОВ В КОНТЕКСТЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ
APPROACHES TO MAINTAINING THE HEALTH OF
ASTHMATIC STUDENTS IN THE CONTEXT OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS

Аннотация. В данной статье рассмотрена социально значимая взаимосвязь спорта и такого заболевания как астма. Многие учащиеся и молодые люди, страдающие астмой, не задумываются как это заболевание связано с физической культурой, ведь спорт может как улучшить течение болезни, так и ухудшить его. Астматики –люди, ничем не отличающиеся от многомиллионного населения планеты, они также привержены социальной направленности жизни, а потому нуждаются в занятиях спортом.

Annotation. This article discusses the socially significant relationship between sports and a disease such as asthma. Many students and young people with asthma don't think about how this disease is associated with physical education, because sports can both improve the course of the disease and worsen it. Asthmatics are people who aren't different from the multimillion population of the planet, they are also committed to the social orientation of life, and therefore need sports.

Ключевые слова: астма, спорт, здоровье, физическая культура, социум, йога.

Keywords: asthma, sports, health, physical education, society, yoga.

Сегодня, к сожалению, сложно найти полностью здорового человека. Загрязнённый воздух мегаполисов, зачастую неверно подобранное питание, вредные привычки – все это лишь портит наше самочувствие. Также не лучшее влияние оказывает и малоподвижный образ жизни. Мы часто слышим выражение - «Движение – это жизнь». И оно абсолютно правдиво! Однако многие молодые люди, имеющие отклонения в здоровье отказываются даже от малейшей физической нагрузки, боясь навредить себе. Например, это очень характерно для болеющих астмой. Такие люди нередко отказывают себе в желании заняться спортом. Но как раз-таки при заболевании астмой физическая активность не только возможна, но и необходима.

Актуальность данной темы не вызывает сомнений. Занятия спортом необходимы каждому человеку, особенно астматику.

Что такое «спорт»? А что такое «физическая нагрузка»? Несомненно, это два разных понятия, которые мы должны разделять. Профессиональный спорт, с точки зрения врачей, скорее приносит больше вреда, чем пользы – ведь это постоянная силовая, а иногда и

чрезмерная нагрузка на организм. Поэтому в контексте пользы мы говорим лишь о физической нагрузке.

Нигде нельзя бросаться в крайности, всё должно быть в меру – вот основное правило людей, страдающих приступами астмы. Физическая активность для них просто необходима. Астма – это заболевание лёгких, сопровождающееся частыми приступами нехватки кислорода. Поэтому укрепляя мышечный каркас благодаря занятиям физической культурой самочувствие таких людей улучшается. Теперь их приступы имеют менее выраженную частоту и силу [1]. Кроме того, бег, велосипед и различные упражнения укрепляют иммунитет болеющего человека, насыщают ткани кислородом. То есть отказывать себе в занятиях спортом и становится оторванным от общества не нужно. Спорт и астма совместимы.

Человек способен контролировать свои приступы. Большинство из них возникают вследствие обычного стресса и нервов. Попав в какую-либо некомфортную ситуацию, астматик начинает волноваться – происходит нехватка кислорода и приступ. Физическая нагрузка способна научить людей правильно дышать, избегая проявлений астмы.

Но, опять же, в контексте моего рассуждения, спорт – это всё-таки не панацея от этой болезни, а лишь путь ослабления ее выраженности.

Следующее, что необходимо обсудить с врачом это то, как сочетаются с физической нагрузкой принимаемые вами лекарственные препараты, потребуется ли изменение дозы лекарства при занятиях спортом, как отличить обычную одышку при интенсивных занятиях от начинающегося приступа? Все эти рекомендации можно получить на занятиях «астма-школы», после подтверждения диагноза заболевания. Такие центры существуют и во многих учебных заведениях [2].

Молодым людям, страдающим астмой во время занятий физической культурой в учебных заведениях либо где-то ещё, нужно отличать «разрешённые» и «рекомендуемые» виды физической нагрузки. Список спортивной деятельности довольно широк в обеих группах. Это может быть бег, велосипед, плавание, гимнастика, лёгкая атлетика и многое другое. Показаны занятия и большим теннисом, некоторые виды восточных единоборств (айкидо, тхэквондо, ушу). Индивидуально могут быть рекомендованы групповые виды спорта - волейбол, баскетбол, футбол, возможны занятия в тренажерном зале.

Сейчас одним из самых популярных и, что очень важно, нетравматичных, видов спорта является йога [3]. Очень она полезна и астматикам. Главная цель подобных занятий – научить человека чувствовать себя и своё тело, научиться им управлять и владеть. Но, что самое главное, йога способна научить правильно дышать. Может быть это и есть путь к жизни в гармонии со своим заболеванием?

Одной из главных проблем астматиков является аллергия. Поэтому свои аллергены нужно не только знать, но и помнить о них всю жизнь. Следует анализировать каждый свой шаг, минимизируя этим риск возникновения острой аллергической реакции. Такую физическую активность вызывающую, например, холодавшую аллергию или аллергию на цветение, нужно стараться избегать. Для здорового человека задержка дыхания не способна принести вред, это лишь развивает легкие. Астматику же это грозит не только ухудшением самочувствия и усилению приступов, но и смертью. Также противопоказано посещение горнолыжных курортов. Холодный воздух, попадающий в легкие чаще всего вызывает бронхоспазм [4].

Совершенно точно можно сказать, что физическая нагрузка важна для каждого человека. Кто-то уделяет ей больше времени, кто-то меньше. Стоит лишь помнить – если занятие спортом – ваша мечта, астма ее не разрушит, а лишь явится одной из причин начала занятий. Человек – существо не только биологическое, но и социальное, поэтому игнорировать молодежи свою социально значимую потребность в спорте не нужно. Связь этого заболевания и спорта очень двояка. Но, в любом случае, можно сказать – без движения и деятельности прогресса не достичь.

Библиографический список

1. *Занятия йогой* [электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.oum.ru/yoga/osnovy-yogi/zanyatiya-yogoy-dlya-nachinayushchikh/>. (Дата обращения: 09.03.20). Текст: электронный.

2. *Могу ли я заниматься спортом?* [электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.google.ru/amp/s/news.rambler.ru/other/37774860-u-menyu-astma-mogu-li-ya-zanimatsya-sportom/amp/>. (Дата обращения: 09.03.20). Текст: электронный.

3. *Можно ли заниматься спортом при бронхиальной астме* [электронный ресурс]. Режим доступа: <https://medicina.top/mozhno-li-zanimatsya-sportom-pri-bronxialnoj-astme/>. (Дата обращения: 09.03.20). Текст: электронный.

4. *Спорт и астма* [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/sport-i-astma/>. (Дата обращения: 09.03.20). Текст: электронный.

УДК 796

Ханевская Г.В., Кокорин М.А.
Hanevskaya G.V., Kokorin M.A.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg
hanevskaya48@mail.ru

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ
СТАРЧЕСКОЙ ДЕМЕНЦИИ**