

Таким образом, анализ научно методической литературы и личный опыт позволяют нам заключить, что использование физических упражнений в командообразующих тренингах делает их более эффективными в формировании командного единства.

#### *Список литературы*

1. Кричевский Р. Л., Дубовская Е. М. Социальная психология малой группы: учебное пособие для вузов – М.: Аспект Пресс, 2001. – 318 с.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Фролов Д.Ф., Грабенко Т.М. Теория и практика командообразования. Современная технология создания команд – СПб., 2004. – 198 с.

**Сушенцова А.А., Ольховская Е.Б.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Лечебная физическая культура**

#### **при заболеваниях дыхательной системы: бронхиальная астма**

Бронхиальная астма – хроническое неинфекционное воспалительное заболевание дыхательных путей. Характерными факторами данного заболевания может послужить, различные аллергены, вирусные и бактериальные инфекции, выхлопные газы, табачный дым, интенсивная физическая нагрузка в холодном помещении. Раздражение возникает из-за повышенной бронхиальной гиперреактивности, дыхательные пути очень остро реагируют на агресоры внешние или внутренние. Реакцией на раздражители является сужение дыхательных путей с выделением большого количества слизи.

Основным признаком заболевания является кашель, который возникает вследствие вдыхания холодного воздуха, физических упражнений и усугубляется в ночное время. Кашель имеет систематический характер с очень короткими промежутками между эпизодами. Появляется экспираторная одышка, которая может сильно сковывать дыхание, вызывает страх невозможности вздохнуть.

Однако люди страдающие бронхиальной астмой не должны полностью исключать физическую нагрузку, необходимую для поддержания здоровья. Физическая культура должна иметь ярко выраженную оздоровительную направленность. По многочисленным данным тренировки в оптимальных условиях (соблюдение температурного режима и влажности воздуха), снижают частоту и тяжесть приступов. Оптимально спланированная и научно организованная лечебная физическая культура (ЛФК) должна присутствовать у всех людей с данным заболеванием.

Основными задачами ЛФК является: восстановление регуляции дыхательного аппарата; уменьшение спазма бронхов; активация трофических процессов в тканях; обучение управлять дыханием во время приступа с целью облегчить его; обучение удлиненному выдоху; улучшение физической формы и тонуса мышц.

Методика ЛФК строится в зависимости от назначенного лечебного режима и периода заболевания. Во время приступа бронхиальной астмы занятия проводятся индивидуально, при отсутствии противопоказаний. Применяются приемы расслабления и упражнения в расслабленном состоянии, дыхательные упражнения с акцентом на диафрагмальное дыхание с удлиненным выдохом.

В постприступном периоде лечебная физкультура проводится индивидуально или в группах малой численности. Используются упражнения с малым числом повторений для всех мышечных групп из исходящих положений лежа, сидя, стоя: упражнения для мышц верхних конечностей и грудной клетки; упражнений в расслаблении; все варианты дыхательных упражнений.

Занятия проводятся на положительном эмоциональном фоне. Хорошо сопровождать занятия музыкой, которая способствует снижению тонуса дыхательной мускулатуры. Упражнения со сложной координацией движения исключаются. Уровень физической нагрузки должен быть ниже среднего. Длительность занятий 10-15 минут.

Курс лечебной физической культуры делится на три периода: щадящий, функциональный и тренировочный. Щадящий и функциональный период проходят в стационаре, тренировочный в условиях поликлиники или санатория. Что бы облегчить приступы у детей в лагере санаторно-курортного типа проводятся щадящие занятия ЛФК. Во втором периоде (функциональном) проводятся занятия лечебной гимнастикой, пешие прогулки на свежем воздухе.

В занятиях лечебной гимнастикой используют специальные упражнения, с минимальной физической нагрузкой:

1. дыхательные упражнения с удлиненным вдохом, данное упражнение используют в начале, в качестве разминки для дыхательных путей;
2. дыхательное упражнение с произношением гласных и согласных букв, способствующих рефлекторному уменьшению спазма бронхов;
3. упражнения на расслабление мышц пояса внешних конечностей;
4. диафрагменное дыхание;
5. упражнения для укрепления мышц пресса (наружные и внутренние косые мышцы живота) способствующие улучшению вдоха и выдоха;
6. массаж грудной клетки и мышц предплечья;

В занятиях лечебной гимнастикой главное включать простые, легко выполнимые упражнения, способствующие улучшить состояние здоровья и дыхательных путей.

Умеренные физические нагрузки положительно сказываются на состоянии организма человека, так же помогают уменьшить частые приступы. Если регулярно использовать классические упражнения, можно заметить улучшение физической формы, такие нагрузки помогают предотвратить дальнейшее прогрессирование болезни.

При подборе программы ЛФК нужно учитывать и возраст больного, общее состояние здоровья и степень физической выносливости. Перед началом занятий лучше подготовить организм к дальнейшей нагрузке, нужно будет выделить несколько дней для подготовительного этапа. В эти дни рекомендуется обратить внимание на физическое и эмоциональное состояние

человека, в дальнейшем это поможет подобрать комплекс упражнений для улучшения здоровья.

Рассмотрим более подробно ряд упражнений, которые показаны почти всем больным бронхиальной астмой:

1. Дыхательная гимнастика. Выполняется стоя, руки опущены вдоль корпуса. На протяжении 20-30 сек. глубокий вдох-выдох, постепенно сокращая промежутки. Для улучшения эффекта можно произносить шипящие или гласные буквы.

2. Необходимо лечь на твердую поверхность, вытянуться. На выдохе поднять одну ногу к животу, на вдохе опустить.

3. Данное упражнение нужно выполнять сидя на стуле, руки свисают вдоль. На выдохе наклонить корпус в одну сторону, в исходное положение выполняется вдох.

4. При следующем упражнении так же понадобится стул, необходимо встать, опираясь, на выдохе медленно присесть, на вдохе вернуться в исходное положение.

5. Положение ноги на ширине плеч, руки на талии. На выдохе наклонить корпус, на вдохе вернуться в исходное положение.

Для улучшения состояния гимнастика может проводиться, как на свежем воздухе, так и в помещении с открытым окном или форточкой. Количество повторений упражнений зависит от физического состояния человека. Для достижения результата необходимо проводить как можно чаще тренировки. Для поддержания здоровья и улучшения выносливости, тренировки проводятся ежедневно, если выносливость средняя можно с перерывом в 1-2 дня. Леченая гимнастика у больного не должна вызывать неприятных ощущений. При появлении кашля, отдышки, першения в горле необходимо приостановить тренировку и продолжить ее после стабильного дыхания, но с уменьшенной нагрузкой. Если боли не проходят, нужно обратиться к специалисту с данной проблемой или понаблюдать верно ли вы выполняете упражнения.

Спортивная деятельность с данным заболеванием, может привести как к улучшению здоровья, так и к определенным результатам в спорте. Мнения врачей на занятие спортом с диагнозом бронхиальной астмы идентичны, если подобрать тип физической нагрузки. Такая нагрузка должна приводить к улучшению дыхания, укреплению мышц и нормализации обмена веществ в организме. Если регулярно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни при астме, можно достигнуть ремиссии, тогда приступы вас не будут беспокоить вообще. Тренировки стоит начинать только при облегчении общего состояния, когда проявления заболевания минимальны.

При заболевании бронхиальной астмы, рекомендуется отдать предпочтение следующим видам спорта: аквааэробика, плавание, спортивная ходьба, танцы, велоспорт, лыжи.

При выборе типа физической нагрузки при астме как для взрослого, так и для ребенка следует обратить внимание на развитие плечевого пояса, диафрагмы, что облегчает дыхательную систему. При ухудшении здоровья следует исключить чрезмерную активность и сосредоточиться на простой оздоровительной гимнастике.

Существует ряд противопоказаний при занятиях физическими упражнениями при бронхиальной астме. Противопоказанием является любая перегрузка. Упражнения должны быть умеренными в силу физической выносливости организма. Если замечены первые признаки приступа удушья, спазмы, кашель, неровное дыхание немедленно прекратить упражнения. Не допустим интенсивный бег, выполнение упражнений без перерыва на установление спокойного дыхания. Причиной возникновения астмы являются и аллергены, помещение для занятия физической культурой должны быть заблаговременно проведена влажная уборка и проветривание. Противопоказано заниматься на улице в неблагоприятных погодных условиях, так как это может спровоцировать приступы удушья.

### *Список литературы*

1. Адо В.А., Горячкина Л.А. Бронхиальная астма: профилактика. – М.: «Знание», 2017. 342 с.
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. – М., 2017. 198 с.
3. Корхин М.А., Рабинович И.М. Лечебная физкультура в домашних условиях. – Л.: Лениздат, 2016. 481 с.
4. Райес Э., Мозер К., Баллок П., Лимберг Т., Майерс Р., Дамброн Д.С., Шелдон Дж. Одышка. – СПб, 2018. 237 с.
5. Фонарёва М.И. Справочник по детской лечебной физкультуре. – Л.: «Медицина», 2016. 213 с.

**Третьякова А.А., Ольховская Е.Б.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

#### **Социальный аспект противоречий современного спорта**

История развития современного спорта в том виде, в каком мы его знаем сейчас, берет точку отсчета в конце XIX – начале XX веков. Именно в этот период начинается интенсивное становление тех видов спорта, которые на текущий момент являются наиболее популярными как в России, так и за рубежом. Современный спорт многолик и разнообразен. В систему спорта входят такие его разновидности, как массовый, детско-юношеский, школьный, студенческий спорт решающие задачи оздоровления и формирования спортивной культуры подрастающего поколения. Наиболее часто встречается следующее определение спорта: спорт – организованная по определённым правилам деятельность людей (спортсменов), состоящая в сопоставлении их физических и (или) интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.

На сегодняшний день в спортивной инфраструктуре выделяют три глобальные проблемы:

- агрессия, проявление не толерантности со стороны болельщиков
- использование запрещенных препаратов (допинга)
- коррупция, большая зависимость от денег