

Вестник Череповецкого государственного университета. – 2013. – № 1 (46). – С.100 –103

3. Русакова Н.Г. Индивидуально-типологические особенности становления организованности у студентов как условия успешности их обучения: учеб. для вузов. – Уфа. 2012. – 252 с.

4. Югова Е.А. Анализ структуры и содержания здоровьесберегающей компетентности студентов педагогического вуза // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2011. № 3 (17). – С. 213 –217.

## **ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ АСТМОЙ**

**Кочнева М. В., Гурьев С. В.**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

**Аннотация.** В данной статье рассмотрена взаимосвязь спорта и такого заболевания как астма. Многие люди занимаются физической культурой, не задумываясь о том, как она повлияет на их здоровье. Однако, астматикам следует более тщательно подбирать себе вид деятельности, ведь правильно подобранная физическая активность способна принести множество положительных последствий.

**Ключевые слова:** астма, спорт, здоровье, йога, приступы нехватки кислорода.

**Введение.** Сегодня, к сожалению, сложно найти полностью здорового человека. Загрязнённый воздух мегаполисов, зачастую неверно подобранное питание, вредные привычки – всё 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 люди, имеющие отклонения в здоровье отказываются даже от малейшей физической нагрузки, боясь навредить себе. Например, это очень характерно для болеющих астмой. Но как раз-таки при этом заболевании спорт не только возможен, но и необходим.

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

**Цель работы** – укрепление организма болеющих астмой через занятия физической культурой и спортом.

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. Кроме того, бег, велосипед и различные упражнения укрепляют иммунитет болеющего человека, насыщают ткани кислородом.

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, спорт – не панацея от этой болезни, а лишь путь ослабления ее выраженности. В дебюте астма может вообще ничем не проявляться, и не исключено, что в такой ситуации взрослый или подросток может начать активные занятия спортом, не подозревая о своей болезни. Правда, такие ситуации встречаются крайне редко. Каждый человек, страдающий бронхиальной астмой, при решении вопроса «быть или не быть спорту в его жизни?» должен придерживаться ряда правил. Первое из них -

проконсультироваться со своим лечащим врачом-терапевтом, аллергологом, пульмонологом о противопоказаниях к занятию спортом, выборе вида и интенсивности физических нагрузок. Дать эти рекомендации специалист сможет только после проведения комплексного обследования и получения объективной информации о состоянии здоровья, уровне резервных и адаптационных возможностей вашего организма. В каждом конкретном случае необходимо установить аллергены и факторы, провоцирующие обострение астмы.

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.

Людам, страдающим астмой 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. 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. Например, при аллергии на плесень, пыль, запахи, пыльцу цветущих растений и трав наиболее показаны зимние виды спорта, на открытом пространстве, при относительно низких температурах. Напротив, у лиц с метеозависимостью, холодовой аллергией низкие температуры и ветер не приведут ни к чему хорошему. По этой же причине необходимо с осторожностью относиться к лыжам, конькам, биатлону. Холодный воздух, попадающий в легкие чаще всего вызывает бронхоспазм. Ещё один вид спортивной деятельности, способный только усугубить ситуацию – подводное плавание или дайвинг. Такую физическую активность 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.

**Заключение.** 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. Связь этого заболевания и спорта очень двояка. Но, в любом случае, можно сказать – без движения и деятельности прогресса не достичь.

#### Список литературы

1. Могу ли я заниматься спортом? [электронный ресурс]. Режим доступа:<https://www.google.ru/amp/s/news.rambler.ru/other/37774860-u-menya-astma-mogu-li-ya-zanimatsya-sportom/amp/>. (Дата обращения: 18.03.19).
2. Можно ли заниматься спортом при бронхиальной астме [электронный ресурс]. Режим доступа: <https://medicina.top/mozhno-li-zanimatsya-sportom-pri-bronxialnoj-astme/>. (Дата обращения: 18.03.19).
3. Занятия йогой[электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.oum.ru/yoga/osnovy-yogi/zanyatiya-yogoy-dlya-nachinayushchikh/>. (Дата обращения: 18.03.19).

4. Спорт и астма [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/sport-i-astma/>. (Дата обращения: 18.03.19).

## СУБЪЕКТИВНЫЕ И ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

### САМОКОНТРОЛЯ

**Кузеванова П.В., Миронова С.П.**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

**Аннотация.** Самоконтроль позволяет оценивать эффективность занятий физической культурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, режим тренировок, закаливания. Регулярно проводимый самоконтроль помогает анализировать влияние физических нагрузок на организм и дает возможность правильно планировать тренировочные занятия.

**Ключевые слова:** самоконтроль, дневник самоконтроля, методика самоконтроля.

Значение физкультурно-спортивной деятельности, способствующей гармоничному физическому, психическому и нравственному развитию человека, воспитанию необходимых черт личности, необходимых будущим специалистам в их профессиональной деятельности, в современной России неуклонно возрастает. Поэтому самоконтроль, регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности и их изменениями под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом необходимы в нашей жизнедеятельности.

Задачами самоконтроля являются

- расширение знаний об уровне физического развития и физической подготовленности;