

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Миланич Алина (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)

Научный руководитель – Е. В. Болбас

Двигательная активность играет важную роль в жизни студентов, но для тех, кто страдает заболеваниями дыхательной системы (бронхиальной астмой) это может быть вызовом.

Бронхиальная астма – хроническое неинфекционное воспалительное заболевание дыхательных путей. Характерными причинами данного заболевания могут 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 слизи.

Симптомы бронхиальной астмы могут варьироваться от легких до тяжелых и включают: одышку или затрудненное дыхание, особенно ночью или рано утром; частый кашель, особенно ночью или при физической нагрузке; свистящее дыхание или шумы при дыхании; ощущение стеснения в груди. Точные причины возникновения астмы не полностью поняты, но известно, что генетические и окружающие факторы могут играть роль в ее развитии. Также астма может быть обострена различными аллергенами (пыльцой, пылью, пухом), инфекциями респираторного тракта, стрессом, холодным воздухом, табачным дымом и чрезмерной физической активностью.

Однако люди, страдающие бронхиальной астмой, не должны полностью исключать физическую нагрузку, необходимую для поддержания здоровья.

Тем самым, мы можем предположить, что если в состав занятий по физической культуре для групп оздоровительного отделения стоит включить комплекс упражнений, направленный на поддержание и развитие дыхательной системы студентов, то можно добиться положительного результата [1].

Целью исследования является определение оздоровительного влияния занятий по физической культуре в УВО с применением дыхательных упражнений, направленных на восстановление регуляции дыхательного аппарата.

У студентов с бронхиальной астмой возникают определенные проблемы при участии в физических упражнениях и спортивных мероприятиях из-за потенциального ухудшения их состояния. Однако, несмотря на это, двигательная активность остается для студентов важным компонентом здорового образа жизни. Студенты имеющие заболевания дыхательной системы, чаще всего относятся к подготовительной и специальной медицинским группам здоровья. Занятия по физической культуре в этих группах имеют ярко выраженную оздоровительную направленность. Тренировки в оптимальных условиях (соблюдение температурного режима и влажности

воздуха) снижают частоту и тяжесть приступов. Оптимально спланированная и научно организованная оздоровительная физическая культура (ОФК) должна присутствовать у всех людей с данным заболеванием. Основными задачами ОФК являются: восстановление регуляции дыхательного аппарата; уменьшение спазма бронхов; обучение управлять дыханием во время приступа с целью облегчить его; обучение удлинённому выдоху; улучшение физической формы и тонуса мышц.

На занятиях используют специальные упражнения, с минимальной физической нагрузкой: 1. Дыхательные упражнения с удлинённым вдохом, данное упражнение используют в начале, в качестве разминки для дыхательных путей; 2. Дыхательное упражнение с произношением гласных и согласных звуков, 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.

Главное в занятиях оздоровительной физической культурой включать простые, легко выполнимые упражнения, способствующие улучшению состояния здоровья и в частности дыхательных путей. Умеренные физические нагрузки положительно сказываются на состоянии организма человека, также помогают уменьшить частые приступы. Если регулярно использовать классические упражнения, можно заметить улучшение физической формы, такие нагрузки помогают предотвратить дальнейшее прогрессирование болезни [2].

Важно поддерживать регулярность занятий физкультурой, чтобы улучшить общую физическую форму. Рекомендуется заниматься не менее 3–4 раз в неделю при условии хорошего самочувствия.

В целом, двигательная активность студентов с заболеваниями дыхательной системы возможна при условии правильного подхода и контроля со стороны специалистов. Соблюдение рекомендаций по безопасной физической активности поможет студентам насладиться преимуществами здорового образа жизни и улучшить общее благополучие.

Список использованной литературы

1. Баранов, А. А. Аллергология и иммунология / А. А. Баранов, Р. М. Хаитов. – М., АРС БАРС. – 2011. – 159 с.

2. Чучалина, А. Г. Глобальная стратегия лечения и профилактики бронхиальной астмы / А. Г. Чучалина. – 2007. – М. : Атмосфера, 2008. – 108 с.

ФОРМИРОВАНИЕ АНТИДОПИНГОВОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ

Михалишина Анастасия (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)

Научный руководитель – В. П. Павлов, канд. пед. наук, доцент

В профессиональном спорте много внимания уделяется вопросам противодействия допингу. Основу данной деятельности составляет эффективно разработанная антидопинговая программа мероприятий. Международный олимпийский комитет длительный период времени ведет активную борьбу