

Морозов А.А., Цинис А.В. Влияние физической культуры на студентов САФУ с заболеваниями бронхиальной астмой // Академия педагогических идей «Новация». – 2019. – №11 (ноябрь). – АРТ 257-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 37.378

Морозов Алексей Александрович

студент 1 курса Высшей школы Электроэнергетики, нефти и газа
ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет
имени М.В. Ломоносова»,
Архангельск, Россия

e-mail: morozovalex196@gmail.com

Цинис Алексей Виестурович

Доцент кафедры физической культуры, КПН
Института физической культуры, спорта и здоровья
ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В.
Ломоносова», Архангельск, Россия

e-mail: tsinis72@mail.ru

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СТУДЕНТОВ САФУ С
ЗАБОЛЕВАНИЕМ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ.**

Аннотация: В статье рассмотрено влияние физических нагрузок на людей, страдающих бронхиальной астмой. Общепринятое мнение, что больных, которые страдают бронхиальной астмой, необходимо ограничить от физической активности, так как они провоцируют приступы бронхоспазма. Это мнение является ошибочным.

Ключевые слова: бронхиальная астма, бронхоспазм, физическая культура.

Morozov Alexey Alexandrovich

1st year student of the Higher School of Electricity, Oil and Gas
“Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov ”
Arkhangelsk, Russia (e-mail: morozovalex196@gmail.com)

Tsinis Alexey Viesturovich

Associate Professor, Department of Physical Culture, CPN Institute of Physical
Culture, Sports and Health, Northern (Arctic) Federal University named after
M.V. Lomonosova ”, Arkhangelsk, Russia (e-mail: tsinis72@mail.ru)

**INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON STUDENTS OF NARFU
WITH DISEASES OF BRONCHIAL ASTHMA**

Resume: The article discusses the effect of physical exertion on people suffering from bronchial asthma. It is generally accepted that patients who suffer from bronchial asthma should be limited from physical activity, as they provoke attacks of bronchospasm. This opinion is erroneous.

Keywords: *bronchial asthma, bronchospasm, physical education.*

Бронхиальная астма – заболевание аллергического происхождения, основным признаком которого являются приступы удушья, обусловленные нарушением проходимости бронхов вследствие бронхоспазма, отека слизистой оболочки бронхов и гиперсекреции слизи. Он является самой главной опасностью, потому что бронхоспазм может привести человека к летальному исходу, если вовремя не принять лекарство.

На сегодняшний день в мире насчитывается около 235млн. человек, страдающих бронхиальной астмой. В России этим заболеванием страдает 2,2% населения страны (официально), а по некоторым исследованиям 60% населения страдает легкой формой.

Лечение бронхиальной астмы включает в себя правильно подобранную терапию, исключение провоцирующих факторов, снижение эмоциональных нагрузок, а также ведение здорового образа жизни: отказ от курения, занятия спортом, такими как волейбол, баскетбол, плавание, легкая атлетика и т.д., а также лечебная физкультура.

Мы проанализировали влияния физических упражнений на здоровье студентов САФУ, больных бронхиальной астмой. Предметом исследования являлось их самочувствие и частота приступов удушья.

Тестирование проводилось среди 550 студентов, из них болеют 23 человека. Большая их часть (15 человек) не занимается физической культурой и ведет неактивный образ жизни, а другая часть (8 человек) занимается физической культурой и ведет более активный образ жизни.

Результаты тестирования предоставлены в виде диаграмм.

Диаграмма 1:



Диаграмма 2:



Диаграмма 3:



Диаграмма 4:



Наши исследования указывают на улучшение кардио-респираторной системы студентов, занимающиеся физической культурой. Физические упражнения возбуждают дыхательный центр рефлекторным и гуморальным путём, способствуют улучшению механики дыхания, восстановление глубины и частоты дыхания. Также улучшается вентиляция легких и газообмен в них, нормализуется насыщение крови кислородом. В результате уменьшается выраженность дыхательной недостаточности, улучшается приспособляемость организма к условиям окружающей среды, тем самым улучшается самочувствие больного.

Список использованной литературы:

1. Основы физической реабилитации и физиотерапии: учебное пособие. Н. Б. Серова, Издательство «Уральский федеральный университет им. Б.Н. Ельцина», 2016г.
2. Лечение бронхиальной астмы. Новейшие медицинские методики. Т. В. Гитун, Издательство «РИПОЛ Классик», 2008г.
3. Бронхиальная астма. Доступно о здоровье. П. А. Фадеев, Издательство «Мир и Образование», 2010г.

Дата поступления в редакцию: 13.11.2019 г.

Опубликовано: 19.11.2019 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2019

© Морозов А.А., Цинис А.В., 2019