

УДК 612.1

Мухутдинова В. В. - студент бакалавриата

ФМиИТ гр. ПИ 21

Шейко Г.А.

старший преподаватель

кафедра физвоспитания

Сф УУНиТ

г. Стерлитамак, Республика Башкортостан, Россия

**ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ ДЕВУШКАМ С
АНЕМИЕЙ.**

Аннотация. Данная статья посвящена изучению особенности организации занятий физической культурой для девушек с анемией, включая индивидуальный подход, мониторинг состояния здоровья, постепенное увеличение нагрузки, регулярность занятий и обеспечение безопасности. Также подчеркивается необходимость регулярных медицинских осмотров для контроля состояния здоровья.

Ключевые слова: анемия, физическая активность с анемией, консультация врача, индивидуальная программа тренировок, умеренная активность, правильное питание, медицинский осмотр, контроль здоровья.

Mukhutdinova V. V. - undergraduate student

FMIiT gr. 21

Sheiko G. A.

senior lecture

Department of Physical Education

Sterlitamak Branch

SF UUNiT

Sterlitamak, Republic of Bashkortostan, Russia

PHYSICAL ACTIVITY FOR GIRLS WITH ANEMIA.

Annotation. This article is devoted to studying the peculiarities of organizing physical education classes for girls with anemia, including an individual approach, health monitoring, gradual increase in load, regularity of classes and ensuring safety. The need for regular medical examinations to monitor health status is also emphasized.

Keywords: anemia, physical activity with anemia, doctor's consultation, individual training program, moderate activity, proper nutrition, medical examination, health control.

Анемия является распространенным заболеванием, особенно среди женщин, и может оказывать значительное влияние на физическую активность и общее состояние здоровья. В данной статье мы обсудим особенности занятий физической активностью для девушек с анемией, выделяя важные аспекты. Анемия - это состояние, при котором уровень гемоглобина в крови снижается ниже нормального значения. Гемоглобин - это белок, который содержится в эритроцитах и отвечает за перенос кислорода из легких в органы и ткани. Снижение уровня гемоглобина может быть вызвано различными причинами, такими как недостаток железа, витаминов В12 и фолиевой кислоты, хронические заболевания, потеря крови, нарушение образования эритроцитов в костном мозге и другие факторы.

Признаки анемии у девушек могут включать:

1. Постоянная усталость и слабость.
2. Бледность кожи и слизистых оболочек.
3. Затрудненное дыхание и повышенная чувствительность к физической нагрузке.
4. Частое сердцебиение.
5. Головокружение и частые головные боли.
6. Повышенная хрупкость и ломкость ногтей.

7. Железистые вкусовые предпочтения или странные пищевые пристрастия (например, желание есть глину или лед).

8. Несварение, потеря аппетита и снижение веса.

9. Менструальные нарушения, включая болезненный или нерегулярный цикл.

10. Снижение концентрации и памяти, а также нарушение настроения и раздражительность.

Важно отметить, что эти признаки могут быть различными у разных людей и могут зависеть от степени и причины анемии. Поэтому для точного диагноза и лечения необходимо обратиться к врачу. Для проверки наличия анемии у девушки врач может назначить следующие анализы:

1. Клинический анализ крови: этот анализ позволяет определить уровень гемоглобина, количество эритроцитов, размер и форму эритроцитов, а также количество и состав лейкоцитов.

2. Анализ на содержание железа в крови: данный анализ позволяет оценить уровень железа в организме.

3. Анализ на содержание ферритина (ферритин - это белок, который запасает железо в организме).

4. Анализ на содержание витамина B12 и фолиевой кислоты.

5. Ретикулоцитарный индекс: этот анализ позволяет определить активность костного мозга в производстве новых эритроцитов.

Врач может назначить дополнительные анализы в зависимости от клинической картины и предположительной причины анемии. Профилактика и лечение анемии у девушек включает в себя следующие меры:

1. Правильное питание: регулярное потребление пищи, богатой железом, такой как мясо, рыба, яйца, орехи, зеленые овощи и бобовые. Также важно употреблять пищу, богатую витамином С, который помогает улучшить усвоение железа.

2. Добавки железа для поддержания нормального уровня гемоглобина.

3. Регулярные медицинские осмотры для контроля уровня гемоглобина и других показателей крови.

4. Ограничение потребления кофеинсодержащих напитков.

5. Управление стрессом: следить за своим состоянием и использовать методы релаксации, такие как йога, медитация или глубокое дыхание.

6. Поддержка здорового образа жизни: регулярная физическая активность и достаточный сон.

Важно помнить, что профилактика и лечение анемии должны проводиться под наблюдением врача. Занятия физической активностью играют важную роль в поддержании здоровья и благополучия у всех людей, включая девушек с анемией. Однако при выборе физических упражнений необходимо учитывать особенности этого состояния и избегать чрезмерной нагрузки. Во-первых, перед началом занятий физической активностью девушкам с анемией рекомендуется проконсультироваться с врачом. Во-вторых, при анемии особое внимание следует уделить упражнениям, которые способствуют улучшению кровообращения и кислородного обмена. К таким упражнениям относятся аэробные тренировки. Они помогут укрепить сердечно-сосудистую систему и улучшить поступление кислорода в организм. В-третьих, девушкам рекомендуется употреблять пищу, богатую железом, чтобы компенсировать его дефицит в организме. Железо является необходимым компонентом для образования красных кровяных клеток. Овощи, фрукты, мясо, рыба, орехи и зеленые листовые овощи являются хорошими источниками железа. Регулярность занятий физической активностью играет важную роль в борьбе с анемией. Если во время занятий физической активностью девушка чувствует сильное утомление или

головокружение, необходимо снизить интенсивность тренировок или приостановить их до консультации с врачом. Несколько особенностей в организации занятий физической культурой для девушек с анемией:

1. Индивидуальный подход.
2. Мониторинг состояния здоровья.
3. Постепенное увеличение нагрузки.
5. Регулярность занятий.
6. Обеспечение безопасности.
7. Психологическая поддержка.

В целом, занятие физкультурой для девушек с анемией должно быть организовано с учетом их индивидуальных потребностей и состояния здоровья. Это поможет им получить все преимущества физической активности и улучшить свое общее состояние. К упражнениям, которые способствуют улучшению кровообращения и кислородного обмена относятся:

1. Ходьба.
2. Бег.
3. Плавание.
4. Велосипедная езда.

Важно помнить, что перед началом занятий физической активностью девушкам с анемией рекомендуется проконсультироваться с врачом, чтобы получить индивидуальные рекомендации и оценить свои возможности.

Список литературы

Милман Н. Анемия – все еще серьезная проблема здоровья во многих частях мира! Ann Hematol. 2011

Лука А.С., Даллман П.Р., Кэрролл М.Д., Гантер Е.В., Джонсон С.Л. Распространенность дефицита железа в Соединенных Штатах. JAMA. 1997