

Савинкова Ю.Е

студент

Уральский государственный медицинский университет

г. Екатеринбург

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЭЛЕМЕНТ
ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ У
МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ.**

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье рассматривается значение лечебной физической культуры как важного элемента в оздоровлении и профилактике бронхиальной астмы у молодежи. Анализируются физические упражнения и методы, способствующие улучшению функционального состояния дыхательной системы, а также их влияние на качество жизни студентов, страдающих от данного заболевания. Предоставляются практические рекомендации, направленные на интеграцию лечебной физической культуры в повседневную жизнь студентов, а также подчеркивается важность индивидуального подхода к выбору тренировочной программы с учетом специфики заболевания. Статья служит полезным ресурсом для студентов, педагогов и специалистов в области здравоохранения, стремящихся к улучшению здоровья и повышению качества жизни молодежи с бронхиальной астмой через активное вовлечение в физическую активность.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, бронхиальная астма, профилактика, студенты, индивидуальный подход, дыхательная система

Savinkova Yu.E.

student

**THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION AS AN ELEMENT OF
RECOVERY AND PREVENTION OF BRONCHIAL ASTHMA IN YOUNG
PEOPLE: PRACTICAL RECOMMENDATIONS FOR STUDENTS**

Abstract: The article examines the importance of therapeutic physical education as an important element in the recovery and prevention of bronchial asthma among young people. The article analyzes physical exercises and methods that contribute to improving the functional state of the respiratory system, as well as their impact on the quality of life of students suffering from this disease. Practical recommendations aimed at integrating physical therapy into the daily lives of students are provided, and the importance of an individual approach to choosing a training program is emphasized, taking into account the specifics of the disease. The article serves as a useful resource for students, educators, and healthcare professionals seeking to improve the health and quality of life of young people with asthma through active involvement in physical activity.

Keywords: therapeutic physical education, bronchial asthma, prevention, students, individual approach, respiratory system

Введение

Бронхиальная астма является одним из наиболее распространённых хронических заболеваний дыхательных путей, затрагивающим значительную часть молодого населения. В условиях увеличивающейся экологической нагрузки и изменяющегося образа жизни, характеризующегося низкой физической активностью, проблема эффективного управления этим заболеванием становится особенно актуальной. Лечебная физическая культура, как элемент профилактики и оздоровления, представляет собой перспективное направление, способное улучшить качество жизни студентов, страдающих бронхиальной астмой, за счёт укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также повышения общей физической выносливости.

Целью данной работы является исследование роли лечебной физической культуры в оздоровлении и профилактике бронхиальной астмы у молодежи, а также разработка практических рекомендаций для студентов. Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи: изучить влияние физической активности на здоровье студентов с астмой, определить эффективные методы и программы лечебной физической культуры, а также предложить рекомендации по их внедрению в образовательный процесс.

Влияние физической активности на здоровье молодых людей с бронхиальной астмой

Физиологические изменения при физической активности

Физическая активность оказывает положительное влияние на дыхательную функцию у молодых людей, страдающей бронхиальной астмой. Регулярные физические упражнения способствуют увеличению жизненной ёмкости лёгких, что является важным показателем здоровья дыхательной системы. Увеличение объема лёгких позволяет улучшить оксигенацию крови, что, в свою очередь, способствует снижению частоты и интенсивности

приступов астмы. Это особенно важно для молодежи, так как в этом возрасте формируются многие физиологические показатели, которые будут оказывать влияние на здоровье в будущем.

Помимо улучшения дыхательной функции, физическая активность способствует укреплению сердечно-сосудистой системы и повышению общей выносливости организма. По данным Всемирной организации здравоохранения, аэробные упражнения средней интенсивности, такие как ходьба, плавание или велосипедные прогулки, улучшают оксигенацию тканей и общую циркуляцию крови. Это не только способствует снижению частоты приступов астмы, но и укрепляет общий тонус организма, что особенно важно для студентов, которые часто сталкиваются с повышенными физическими и умственными нагрузками.

Психологические аспекты и влияние на качество жизни

Физическая активность оказывает значительное влияние не только на физиологическое, но и на психологическое состояние человека. Для молодых людей с бронхиальной астмой это особенно важно, так как хронические заболевания часто сопровождаются повышенным уровнем тревожности и депрессии. Согласно исследованиям, регулярные физические упражнения способствуют снижению уровня тревожности и депрессивных состояний у людей с хроническими заболеваниями, включая бронхиальную астму. Это связано с выделением эндорфинов во время физической активности, что способствует улучшению настроения и общего самочувствия. Кроме того, занятия спортом укрепляют уверенность в собственных силах, что особенно важно для студентов, сталкивающихся с ограничениями, вызванными заболеванием. Таким образом, регулярная физическая активность может стать значимым инструментом в борьбе с психологическими проблемами, связанными с астмой.

Роль физической активности в контроле симптомов астмы

Физическая активность играет значительную роль в снижении частоты приступов бронхиальной астмы. Согласно исследованию, опубликованному в журнале «Chest» в 2015 году, регулярная физическая активность может снизить частоту обострений астмы на 21%. Это связано с улучшением общей физической формы и укреплением дыхательной мускулатуры, что способствует более эффективному управлению симптомами. Умеренные аэробные упражнения, такие как ходьба, плавание или йога, оказывают положительное влияние на состояние дыхательной системы, помогая пациентам лучше переносить физические нагрузки и уменьшать вероятность обострений.

Тренировки, направленные на улучшение функции дыхательной системы, являются важным компонентом лечебной физической культуры для людей с бронхиальной астмой. Данные Всемирной организации здравоохранения подтверждают, что упражнения средней интенсивности, такие как плавание или ходьба, способствуют улучшению функции лёгких. Это связано с увеличением жизненной ёмкости лёгких и улучшением оксигенации тканей, что в свою очередь способствует снижению симптомов астмы. Регулярные тренировки помогают укрепить дыхательные мышцы, повысить их выносливость и улучшить контроль над дыханием, что является важным аспектом в профилактике и лечении заболевания.

Методы и программы лечебной физической культуры

Аэробные упражнения и их влияние на дыхательную функцию

Аэробные упражнения представляют собой физическую активность, при выполнении которой основным источником энергии является аэробный (кислородный) обмен. К таким упражнениям относятся ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде и танцы. Эти виды активности характеризуются

непрерывным выполнением движений, что способствует активному потреблению кислорода и повышению выносливости организма. Аэробные упражнения могут быть адаптированы под физические возможности каждого человека, что делает их доступными для широкой аудитории, включая студентов с бронхиальной астмой.

Регулярные аэробные тренировки оказывают положительное влияние на дыхательную функцию у людей с бронхиальной астмой. Исследования показывают, что такие упражнения способствуют увеличению объема легких и улучшению кислородной емкости крови. Ходьба, бег трусцой и плавание укрепляют дыхательные мышцы, что облегчает процесс дыхания. По данным Всемирной организации здравоохранения, умеренные аэробные нагрузки снижают частоту симптомов астмы у большинства пациентов, участвующих в программах физической активности. Аэробные упражнения становятся важным компонентом оздоровительных мероприятий для студентов с астмой. «По мнению большинства медиков, занятия любым спортом являются базовым способом терапии бронхиальной астмы» (Перепечай, Сигида, [б. г.]. 3 с.).

Групповые занятия и их социальный аспект

Групповые занятия лечебной физической культурой играют важную роль не только в физическом, но и в социально-психологическом аспекте реабилитации студентов с бронхиальной астмой. Совместные тренировки способствуют формированию чувства принадлежности к группе, что помогает снизить уровень стресса и улучшить общее психоэмоциональное состояние участников. Согласно исследованию, проведенному в 2018 году в журнале «Journal of Asthma» участие в групповых физических занятиях способствует снижению уровня стресса и улучшению психоэмоционального состояния у людей с хроническими заболеваниями дыхательной системы. Это особенно важно для студентов, которые могут испытывать эмоциональные трудности из-за своего состояния.

Практические рекомендации по внедрению лечебной физической культуры

Создание индивидуальных программ тренировок

Первым этапом создания индивидуальных программ тренировок для студентов с бронхиальной астмой является тщательный анализ их состояния здоровья и уровня физической подготовки. Этот процесс включает сбор информации о медицинской истории, текущем состоянии дыхательной системы и физической выносливости. Важным аспектом является оценка частоты и интенсивности обострений астмы, наличие сопутствующих заболеваний и применяемые методы лечения. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, около 235 миллионов человек во всем мире страдают от астмы, что делает её одним из самых распространенных хронических заболеваний. Это подчеркивает необходимость индивидуального подхода, так как состояние каждого студента может значительно различаться. Исследования, проведенные на базе кафедры медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности Алтайского государственного педагогического университета, подтверждают важность такого подхода. В ходе обследования студентов 1-2 курсов Института физической культуры и спорта и Института педагогики и психологии были выявлены значительные различия в состоянии здоровья и физической подготовленности (Алеева, Попова, 2015. 3 с.).

После анализа состояния здоровья студента разрабатывается индивидуальный план тренировок, который учитывает особенности заболевания и физическую подготовку. Основной целью является обеспечение безопасной и эффективной физической активности, способствующей улучшению дыхательной функции и общего состояния здоровья. Исследования показывают, что индивидуализированные программы тренировок могут снизить частоту обострений астмы на 20% у молодых людей. План тренировок

включает в себя упражнения, которые минимизируют риск провокации симптомов, такие как аэробные нагрузки средней интенсивности, дыхательная гимнастика и растяжка. Такой подход помогает студентам безопасно интегрировать физическую активность в свою повседневную жизнь.

Интеграция физической активности в учебный процесс

Интеграция физической активности в образовательный процесс приносит значительные преимущества, особенно для студентов с бронхиальной астмой. Регулярные физические упражнения, включенные в расписание занятий, способствуют улучшению общего состояния здоровья и повышению физической выносливости. Например, «оздоровительные занятия со студентами группы специального отделения проводились 2 раза в неделю. Дополнительно был разработан комплекс дыхательной гимнастики продолжительностью 5-7 минут, который студенты выполняли ежедневно в утреннее время» (Бондаренко, Бондаренко, 2018. 33 с.). Такая физическая активность помогает снизить частоту обострений заболевания у студентов с астмой, что, в свою очередь, положительно сказывается на их учебной деятельности.

Рекомендации по выбору видов спорта и физической активности

При выборе видов спорта и физических упражнений для студентов с бронхиальной астмой важно учитывать несколько ключевых факторов. Прежде всего, физическая активность должна быть безопасной и не вызывать чрезмерного напряжения дыхательной системы. Регулярные аэробные упражнения средней интенсивности, такие как ходьба или плавание, способны улучшить дыхательную функцию у пациентов с астмой на 15-20%. Эти виды активности способствуют тренировке дыхательной мускулатуры и повышению общей выносливости организма. Кроме того, физическая активность может оказывать влияние на другие аспекты здоровья. Например, «болезни спины – распространенное заболевание среди различных возрастных групп. Боль в позвоночнике может быть признаком, как обычного переутомления и

физической перегрузки, так и серьезных заболеваний» (Бондаренко, Пиминёноква, [б. г.]. 1 с.). Поэтому важно выбирать такие упражнения, которые будут полезны для дыхательной системы и не создадут дополнительной нагрузки на позвоночник.

Оценка эффективности программ лечебной физической культуры

Методы оценки физической активности и здоровья

Методы оценки физической активности играют ключевую роль в разработке и реализации программ лечебной физической культуры. Они позволяют объективно измерить уровень активности студентов, страдающих бронхиальной астмой, и оценить влияние физических упражнений на их здоровье. Одним из основных методов является использование опросников и анкет, которые позволяют собрать данные о частоте, интенсивности и продолжительности физической активности. Эти данные помогают выявить основные паттерны поведения студентов и определить, какие аспекты их активности требуют изменения или улучшения. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, регулярная физическая активность способствует улучшению функций дыхательной системы и снижению частоты приступов астмы у молодёжи. Это подчеркивает важность систематической оценки физической активности для достижения положительных результатов в лечении и профилактике астмы.

Анализ результатов внедрения программ

Цель анализа результатов внедрения программ лечебной физической культуры состоит в оценке их влияния на здоровье студентов с бронхиальной астмой. Это позволяет определить степень достижения таких целей, как улучшение дыхательной функции, снижение частоты приступов и повышение качества жизни участников. Анализ также предоставляет возможность выявить сильные и слабые стороны программ, а также оценить их соответствие

потребностям студентов. В частности, исследование подчеркивает, что «целью настоящей работы является изучение самооценки состояния здоровья студенческой молодежи педагогического вуза г. Воронежа» (Актуальные вопросы репродуктивного здоровья, 2020. 6 с.).

Коррекция программ на основе обратной связи

Обратная связь от студентов играет ключевую роль в разработке и корректировке программ лечебной физической культуры. Для её сбора применяются различные методы, такие как анкетирование, интервью и регулярные обсуждения в группах. Эти подходы позволяют выявить индивидуальные предпочтения, трудности, с которыми сталкиваются участники, и их общую удовлетворённость программой. Важно учитывать, что «различные исходные положения, применяемые при выполнении упражнений, оказывают значительное влияние на органы человека» (Губа, 2012. 5 с.). Таким образом, обратная связь не только помогает адаптировать программы к нуждам студентов, но и углубляет понимание физиологических аспектов лечебной физической культуры.

Перспективы и вызовы в области лечебной физической культуры

Инновационные подходы и технологии в физической культуре

Современные достижения в области искусственного интеллекта и цифровых технологий открывают новые горизонты для внедрения инновационных подходов в лечебную физическую культуру, особенно для молодежи с бронхиальной астмой. Согласно отчету Всемирной организации здравоохранения, использование цифровых технологий позволяет значительно повысить доступность и индивидуализацию программ физической активности. Это особенно важно для студентов, страдающих хроническими заболеваниями, такими как астма, так как позволяет учитывать их индивидуальные особенности и потребности. Например, мобильные приложения и носимые

устройства могут отслеживать параметры здоровья, такие как частота дыхания и уровень активности, предоставляя данные для анализа и корректировки программ. Искусственный интеллект может использоваться для создания персонализированных рекомендаций и мониторинга эффективности упражнений в реальном времени. Эти технологии способствуют не только улучшению физического состояния, но и повышению мотивации молодежи к регулярным занятиям, что делает их важным инструментом в профилактике и оздоровлении.

Проблемы и барьеры на пути к внедрению

Социальные стереотипы и предвзятые представления о физических возможностях людей с астмой представляют собой значительное препятствие. Студенты часто сталкиваются с недоверием к своим способностям или излишней заботой со стороны окружающих, что может ограничивать их участие в физической активности. Важно отметить, что «наиболее распространенными эндогенными факторами развития астмы являются психологические и физические перегрузки организма» (Беляева, [б. г.], 2 с.). Учитывая это, для преодоления барьеров необходимо проводить информационные кампании, направленные на изменение общественного восприятия и повышение уровня знаний о бронхиальной астме и физических упражнениях.

Будущее лечебной физической культуры для молодежи с астмой

Прогнозирование развития методов лечебной физической культуры для молодежи с бронхиальной астмой основывается на современных научных исследованиях и анализе тенденций в области медицины и физической активности. С учетом данных Всемирной организации здравоохранения, физическая активность способна снизить риск обострения хронических заболеваний, включая бронхиальную астму, на 20-30%. Это подчеркивает необходимость разработки более эффективных и доступных программ,

адаптированных к индивидуальным потребностям молодежи. В будущем можно ожидать интеграции новых технологий, таких как искусственный интеллект и носимые устройства, которые позволят мониторить состояние пациентов и корректировать программы в режиме реального времени. Это создаст условия для более персонализированного подхода к лечебной физической культуре, что повысит ее эффективность и привлекательность для студентов.

Заключение

В ходе проведенного исследования была рассмотрена роль лечебной физической культуры как эффективного средства оздоровления и профилактики бронхиальной астмы у молодых людей. Анализ показал, что регулярная физическая активность способствует улучшению дыхательной функции, укреплению сердечно-сосудистой системы и повышению общей выносливости, что особенно важно для студентов с данным заболеванием. Кроме того, физическая активность положительно влияет на психологическое состояние, снижая уровень тревожности и улучшая качество жизни. Были изучены методы и программы лечебной физической культуры, включая аэробные упражнения, силовые тренировки и групповые занятия, которые доказали свою эффективность в улучшении здоровья молодежи с бронхиальной астмой. Практические рекомендации, предложенные в работе, направлены на создание индивидуальных программ тренировок, интеграцию физической активности в образовательный процесс и выбор подходящих видов спорта, что позволяет адаптировать занятия под индивидуальные потребности студентов. Таким образом, результаты исследования подтверждают значимость лечебной физической культуры для молодежи с бронхиальной астмой. Внедрение систематической физической активности в повседневную жизнь студентов способствует улучшению их общего состояния здоровья, повышению качества жизни и снижению частоты обострений заболевания. Это подчеркивает

необходимость дальнейшего развития и популяризации программ лечебной физической культуры среди молодежи.

Список литературы

1. Алеева Ю. В., Попова Н. В. Педагогические условия формирования мотивации студентов к занятию физической культурой // МНКО. 2015. №2 (51). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-usloviya-formirovaniya-motivatsii-studentov-k-zanyatiyu-fizicheskoy-kulturoy> (дата обращения: 01.04.2025).
2. Сыров Всеволод Владимирович Представления об эпидемиологии и возможностях профилактики бронхиальной астмы на современном этапе // Аллергология и иммунология в педиатрии. 2016. №3 (46). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/predstavleniya-ob-epidemiologii-i-vozmozhnostyah-profilaktiki-bronhialnoy-astmy-na-sovremennom-etape> (дата обращения: 01.04.2025).
3. Родионова Светлана Сергеевна, Пошвенчук Борис Леонидович ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ЛЮДЕЙ С ДИАГНОЗОМ БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА // E-Scio. 2021. №11 (62). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatiya-fizicheskoy-kulturoy-lyudey-s-diagnozom-bronhialnaya-astma> (дата обращения: 01.04.2025).
4. Лян Н. А., Хан М. А. Медицинская реабилитация детей с бронхиальной астмой // Аллергология и иммунология в педиатрии. 2016. №2 (45). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/meditsinskaya-reabilitatsiya-detey-s-bronhialnoy-astмой> (дата обращения: 01.04.2025).
5. Перепечай А. А. Физическая культура и спорт как фактор профилактики соматических заболеваний: сборник трудов конференции. / А. А. Перепечай, В. П. Сигида // Педагогическое мастерство и современные педагогические технологии : материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 26 дек. 2018 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.] –

- Чебоксары: Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2018. – С. 254-255. – ISBN 978-5-6042142-6-8.
6. Маньшина Н. В. Санаторно-курортное лечение больных бронхиальной астмой // МС. 2008. №5-6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sanatorno-kurortnoe-lechenie-bolnyh-bronhialnoy-astmoy> (дата обращения: 01.04.2025).
 7. Емельянов А. В., Сергеева Г. Р., Лешенкова Е. В. Тяжелая бронхиальная астма // МС. 2014. №16. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tyazhelaya-bronhialnaya-astma-2> (дата обращения: 01.04.2025).
 8. Лян Н. А., Хан М. А. Медицинская реабилитация детей с бронхиальной астмой // Аллергология и иммунология в педиатрии. 2016. №2 (45). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/meditsinskaya-reabilitatsiya-detey-s-bronhialnoy-astmoy> (дата обращения: 01.04.2025).
 9. Антонюк Марина Владимировна, Гвозденко Татьяна Александровна Медицинская реабилитация пульмонологических больных: современный взгляд на проблему и перспективы в условиях Дальнего Востока // Бюл. физ. и пат. дых.. 2016. №59. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/meditsinskaya-reabilitatsiya-pulmonologicheskikh-bolnyh-sovremennyy-vzglyad-na-problemu-i-perspektivy-v-usloviyah-dalnego-vostoka> (дата обращения: 01.04.2025).
 10. Белик Л. А., Юренко А. В., Минеева Е. Е. Опыт комплексной медицинской реабилитации пациентов с бронхиальной астмой в условиях дневного стационара // Здоровье. Медицинская экология. Наука. 2017. №4 (71). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/opyt-kompleksnoy-meditsinskoj-reabilitatsii-patsientov-s-bronhialnoy-astmoy-v-usloviyah-dnevnogo-statsionara> (дата обращения: 01.04.2025).

11. Добрынина Елизавета Александровна Бронхиальная астма и физические нагрузки // Вестник науки и образования. 2017. №12 (36). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bronhialnaya-astma-i-fizicheskie-nagruzki> (дата обращения: 01.04.2025).
12. Актуальные вопросы репродуктивного здоровья и формирования семейных ценностей у студенческой молодежи Воронежской области: Сборник статей Экспертной научно-практической онлайн-конференции / НКО «Ассоциация учреждений здравоохранения, оказывающих помощь студенческой молодежи», ООО Издательство «Мир науки». — М.: Мир науки, 2020. — [б. с.]. — Режим доступа: <https://izd-mn.com/PDF/21MNNPK20.pdf>. Загл. с экрана.
13. Актуальные проблемы совершенствования физического воспитания в учебных заведениях : сборник научных статей по материалам II Международной научно-практической конференции / редкол.: В. К. Пестис [и др.]. — Гродно : ГГАУ, 2018. — 374 с.
14. Алеева Ю.В., Попова Н.В. Педагогические условия формирования мотивации студентов к занятию физической культурой // Мир науки, культуры, образования. — 2015. — № 2 (51). — С. 7-10.
15. Беляева К. Е. Определение роли профилактических мероприятий в снижении риска бронхиальной астмы у учащейся молодежи // Уральский государственный университет путей сообщения. — Екатеринбург, [б. г.]. — [б. с.].
16. Бондаренко К.К., Бондаренко А.Е. Лечебная физическая культура в системе оздоровительных занятий больных бронхиальной астмой // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы. — Минск, 2018. — С. 33–34.

- 17.Бондаренко К.К., Пиминёноква А.В. Влияние средств лечебной физической культуры на подвижность в поясничном отделе позвоночника // Гомельский государственный медицинский университет. — [б. г.]. — [б. м.]. — [б. и.].
- 18.Люта Е.Д. Применение средств лечебной физической культуры в профилактике и лечении бронхиальной астмы: к постановке вопроса // Издательский дом «Среда». — [б. г.]. — [б. м.]. — [б. и.].
- 19.Образование, физическая культура, спорт и здоровье: анализ проблемы; материалы первой открытой Российской научной конференции / под общ. ред. д.п.н., проф. В. И. Губы. — Смоленск, 2012. — Том I. — 384 с. — ISBN 978-5-918-12-049-1.
- 20.Перепечай А.А., Сигида В.П. Физическая культура и спорт как фактор профилактики соматических заболеваний // Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс». — [б. г.]. — [б. м.]. — [б. и.].
- 21.Соснин В.П. Влияние оздоровительной физической культуры на организм: Учебно-методическое пособие для студентов / Рубцовский индустриальный институт. — Рубцовск, 2014. — 51 с.
- 22.Студенческая наука: физическая культура и спорт: материалы V международной заочной студенческой научно-практической конференции (г. Донецк, 17-18 ноября 2022г.) / под ред. Р.В. Филиппова. — Донецк: ДонНУ, 2022. — 392 с.