

## Особенности физической подготовки студентов с астмой

*Калинова Евгения Павловна*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема*

*Студент*

### **Аннотация**

В статье рассмотрены особенности физической подготовки студентов и необходимость приобщения людей с заболеванием бронхиальная астма к физической активности, а также проанализировав литературные источники, описано влияние данной терапии на дыхательные функции и общее состояние больных. Разработаны и подобраны специальные упражнения для студентов с заболеванием бронхиальная астма. Цель и задачи данной статьи - рассмотреть влияние средств поддержания здоровья при бронхиальной астме - лечебной физической культуры (ЛФК), дыхательной гимнастики, гимнастики йогов и плавания.

**Ключевые слова:** бронхиальная астма, профилактика, здоровье, физические нагрузки, активность, дыхательная гимнастика.

## **Features of physical training of students with asthma**

*Kalinova Evgenia Pavlovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### **Abstract**

The article considers the features of physical training of students and the need to introduce people with bronchial asthma to physical activity, and also analyzing the literature, describes the effect of this therapy on respiratory functions and the general condition of patients. Special exercises have been developed and selected for students with bronchial asthma. The purpose and objectives of this article is to consider the influence of means of maintaining health in bronchial asthma - therapeutic physical culture (exercise therapy), respiratory gymnastics, yoga gymnastics and swimming.

**Keywords:** bronchial asthma, prevention, health, physical activity, activity, respiratory gymnastics.

На сегодня все больше набирает обороты проблематика, связанная с бронхиальной астмой. Подобное заболевание диагностируется разной возрастной категории, ей страдают и дети, и взрослые. По этой причине важно понимать, что и в студенческой среде есть ребята подверженные данному заболеванию. Необходимо выстраивать план физических занятий,

подходящих для них, и помогающим им поддерживать свое здоровье, и справляться не только с физической, но и с умственной нагрузкой.

Разработано много методов по предупреждению возникновения приступов у человека, а также при помощи разных разновидностей физической культуры поддерживать здоровье больного, лечить его от недуга, производить поддержку своеобразную организма.

Для начала определим – что такое бронхиальная астма?

Бронхиальная астма – это в большинстве своем, хроническое заболевание дыхательных путей, проявляется оно систематически повторяющимися приступами удушья, хрипов и кашля, которые в свою очередь являются нестандартной, повышенной реакцией организма на совокупность внешних или внутренних стимуляторов [1].

Цель работы - рассмотрение средств поддержания здоровья при бронхиальной астме.

Безусловно, простые физические нагрузки для такого человека противопоказаны, так как могут спровоцировать приступ, но при этом при правильных тренировках, с соответствующей влажностью и температурой воздуха позволяют сократить вероятность повторения приступа до минимума. А если все же приступ возник, подобные занятия помогут облегчить его, больному будет проще перенести рецидив заболевания. Занятие правильной физической культурой рекомендуется всем индивидам, подверженным данному заболеванию, а вот физический перегруз им категорически противопоказан. В том случае, когда при выполнении физических упражнений человек с астмой чувствует первые признаки заболевания, (сбитое дыхание, спазм и удушье) ему стоит незамедлительно прекратить занятие и обратиться за рекомендациями к лечащему врачу. Астматикам категорически противопоказан бег и другие упражнения, где нет периода для восстановления дыхания, также больным астмой необходимо с осторожностью заниматься на улице, это стоит делать лишь в благоприятные погодные условия, при подходящей температуре и влажности воздуха. Также одним из эффективных способов поддержания организма при бронхиальной астме считается ЛФК (лечебная физическая культура). Она позволяет сделать организм более крепким и устойчивым, а также занятие ей позволит укрепить мышцы, которые задействованы в дыхании, при этом очень полезны такие физические упражнения, как дыхательная гимнастика и занятия по плаванию в бассейне [2].

Дыхательной гимнастикой называют комплекс упражнений, выполнение которых позволяет повысить или улучшить функции дыхательной системы организма человека, создавая более сбалансированное, свободное и экономичное дыхание. Такого рода метод упражнений используется при разных степенях заболевания, как при легкой, так и при самой тяжелой. В структуру дыхательной гимнастики входят упражнения физического характера, а также речевая тренировка, что в совокупности дает положительный результат в поддержании и оздоровлении болеющего астмой человека. Его дыхание при подобных упражнениях значительно

нормализуется. Что характерно для дыхательной гимнастики - все упражнения выполняются в положении сидя и при спокойном психо-эмоциональном состоянии. Более активные физические нагрузки вводятся постепенно и достаточно плавно.

Также к упражнениям, укрепляющим и развивающим дыхательную систему человека с бронхиальной астмой относят упражнения статического характера, которые можно разделить по способу дыхания: реберное-нижнее грудное дыхание; дыхание животом и диафрагмой; верхнее грудное дыхание; дыхание полное. Также применяют занятия, в которых посредством упражнений идет перенастройка фаз дыхательного цикла, в которых меняется время доха и выдоха, а также выполнение выдоха через свисток или другое специальное сопротивление подобранно под пациента. Выполняется упражнение выдох и вдох под счет или вдох через специальную трубку определенного диаметра.

Как уже говорилось выше, при занятии дыхательной гимнастикой применяются звуковые упражнения. К примеру, выполняются занятия по произнесению словосочетаний при вдохе, или на оборот при выдохе пациент проговаривает скороговорки.

Во вторую группу упражнений можно отнести занятия динамического характера, в которых идет симбиоз дыхательных и физических мероприятий.

К третьей группе можно отнести такие упражнения как физическую нагрузку дренажного характера, применяемую для лучшего отхода мокроты из легких. За последние время часты случаи применения именно звуковой гимнастики для укрепления и оздоровления больных бронхиальной астмой. Подобные занятия при бронхиальной астме и бронхите, в звуковых упражнениях должны присутствовать звуки рычащие, шипящие и жужжащие катетеры необходимо проговаривать с энергичностью, относительно громко, ввиду того, что основой такого метода является вибрационный массаж. Он оказывает расслабляющий эффект на бронхи, а конкретно на их гладкую мускулатуру [3].

На сегодня все чаще распространяется применение гимнастики йогов при профилактике бронхиальной астмы. Основой таких занятий является хатха-йога, которая сочетает в себе статические физические упражнения асаны, а также такие занятия, как пранайама, основой которых являются дыхательные упражнения. Подобные мероприятия позволяют повысить эффективность дыхательной системы и улучшить отток мокроты из бронх.

Представим несколько упражнений, которые будут полезны для студентов, страдающих бронхиальной астмой.

Начнем с упражнения из лечебной физической культуры (ЛФК).

Расположиться на гимнастическом мате, или коврик в положении лежа на спине, ноги необходимо согнуть в коленях, а руками поддержать поясницу. Далее медленно и плавно поднимать ноги вверх пока они не станут перпендикулярно полу, при этом лопатки должны касаться пола. Необходимо на короткий промежуток зафиксироваться в таком положении, а

далее медленно вернуться в исходное. Повторить данное упражнение необходимо 4-5 раза, при этом соблюдать медленный темп.

Есть еще одно упражнение из ЛФК, в котором нужно использовать обычный стул со спинкой. Занимающийся садится на стул, прислоняется к его спинке. Необходимо сгибать и разгибать руки в локтях, затем необходимо сгибать и разгибать стопы и одновременно с этим сжимать руки в кулак. Данное упражнение повторить 6-8 раз, соблюдать при этом средний темп.

Далее рассмотрим упражнение из гимнастики йогов. Необходимо занять позу классического лотоса. Полностью расслабиться и взгляд напарить на кончик носа. Делать равномерный вдох и выдох, после чего сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 2 секунды, далее медленно выдохнуть через нос. Необходимо повторять до возникновения чувства легкой усталости 8-10 раз.

Рассмотрим упражнения из дыхательной гимнастики.

Занять положение стоя, держась за спинку стула, исполнять элемент дыхательной гимнастики с произношением звуков, а именно произносить – «ж», при этом вдох делать удлинено. Интервал повторений 4-6 раз.

Еще одно упражнение из дыхательной гимнастики, необходимо ноги расположить по ширине плеч, при этом кисти скрестить за затылком, после чего совершать наклоны в стороны с выдохом. Совершить 4-6 раз повторений.

Также рассмотрим для примера рекомендованные для людей с астмой упражнения в воде.

Занять положение в воде лежа на животе, удерживаясь при этом за бортик бассейна, пытаться поднять вверх по очереди ноги, затем опускать. Данное упражнение необходимо повторить 5-6 раз, выдерживая медленный темп.

Рассмотрим еще одно упражнение в воде, для него требуется расположиться спиной к бортику бассейна. Далее необходимо слегка приподнять ноги, что бы они были в полусогнутом положении, и осуществлять движения схожие с ездой на велосипеде. Продолжительность подобного упражнения должна составлять 1 минуту.

Подобные упражнения позволяют насытить клетки организма кислородом и сделать газообмен наиболее эффективным. Если правильно подобрать студенту с астмой систему упражнений, у него не только станет лучше самочувствие, но и будет развиваться общее физическое здоровье тела, мышцы будут в тонусе, улучшится кровообращение и ток лимфы.

Если использовать лечебную физкультуру по Стрельниковой, то занимающийся ей студент сможет улучшить вентиляцию легких, снижает вероятность появления удушья, что позволит увеличить объем кислорода для клеток внутренних органов. Главный принцип данной методики заключается в способе дыхания, а конкретно вдох необходимо совершать только через нос, и он должен быть достаточно коротким, выдох самопроизволен через рот. Ритм занятий под счет до четырех. Плавание при астме хорошо

укрепляет органы дыхания. При водных занятиях идет равномерное распределение нагрузки на мышцы и на дыхательную систему в целом, в результате вентиляция дыхательной системы становится более эффективной. Постоянные водные упражнения и физические упражнения в целом, помогают укрепить и закалить организм человека, физическом так и в психологическом плане. Так же укрепляется иммунитет. В целом плавание отлично помогает поддерживать здоровье человека больного бронхиальной астмой [4]. При занятиях в бассейне уменьшается риск бронхиального спазма, так как в результате занятий идет расслабление гладкой мускулатуры бронхов.

Давление воды на живот, и, соответственно, органы брюшной полости способствует движениям диафрагмы, благодаря чему осуществляется более полный выдох и затем более свободный вдох

В статье представлены комплексы упражнений ЛФК, которые обеспечивают ритмичность дыхания, восстанавливают тонус сосудов, улучшают вентиляцию легких, предотвращают бронхоспазмы; упражнения дыхательной гимнастики при бронхиальной астме, которые являются незаменимым средством, дополняющим медикаментозную терапию. Также показаны упражнения йога терапией, при помощи которых удаётся достичь существенного улучшения состояния и повысить контроль над симптомами. Рассмотрены упражнения в воде, в том числе с удлинённым выдохом, под водой, что благоприятно воздействует на общее состояние больных. Так на примере некоторых разновидностей физических нагрузок можно сказать, что физическая активность и регулярные тренировки считаются полезными в лечении бронхиальной астмы, т. к. они улучшают физическое здоровье, качество жизни и симптомы болезни сводят к минимуму. Поэтому, если нет противопоказаний врача, то покой может сочетаться с активными физическими движениями. Подобных комплексов в современном мире разработано большое количество. Но нужно не забывать, что положительный эффект от занятий физической деятельностью достигается лишь при регулярном и качественном ее выполнении. Дыхательная гимнастика при бронхиальной астме считается наиболее популярным методом лечебной физкультуры, рекомендуемым специалистами для достижения эффективного результата лечения.

### **Библиографический список**

1. Адо В.А., Горячкина Л.А. Бронхиальная астма: профилактика. М.: Знание, 1976.
2. Попова М. С. Влияние физических тренировок на гиперреактивность дыхательных путей при бронхиальной астме // Молодой ученый. 2019. №52. С. 448-451.
3. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М.-СПб.:Сова, 2005.
4. Пульмонология / Под ред. А.Г. Чучалина. М., 2014.