

**Перепечай Алексей Алексеевич**

студент

**Сигида Валентина Петровна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный

технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ СОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

***Аннотация:** авторы отмечают, что на сегодняшний день люди с различными заболеваниями, такими как бронхиальная астма, задаются вопросами: каким видом спорта можно заниматься и совместимы ли физические нагрузки и спорт с данной болезнью.*

***Ключевые слова:** упражнения, спорт, астма, методы.*

Физическая культура влияет на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека. Проблема сохранения здоровья человека была одной из важнейших уже в глубокой древности, и к физической культуре относились как к составляющей здоровья. В настоящее время, в связи с резко обострившейся проблемой сохранения и укрепления здоровья человека, развитию физической культуры и спорта уделяется огромное внимание во всем мире.

Но нужна ли физкультура тем, у кого с ранних лет и по сей день есть серьёзные проблемы со здоровьем? Дискуссии об этом абсолютно не беспочвенные, ведь с одной стороны занятия спортом могут спровоцировать развитие приступа бронхиальной астмы, а с другой стороны, грамотно подобранные тренировки и

дозированные нагрузки и укрепляют все мышцы и подготавливают организм к нехватке кислорода, что обеспечивает легкую степень течения заболевания.

Опираясь на механизм развития бронхиальной астмы, специалисты рекомендуют выбирать такие виды спорта:

1. Волейбол / баскетбол.
2. Легкая атлетика.
3. Плавание.
4. Аэробика.
5. Танцы.
6. ЛФК и дыхательная гимнастика.

Любые физические упражнения рекомендуется осуществлять исключительно на стадии ремиссии. Также необходимо не забывать, что тяжелое течение заболевания полностью исключает активные формы спорта, не зависимо от наличия приступов. При тяжелой форме развития бронхиальной астмы рекомендуется не сложная гимнастика с минимальными нагрузками на дыхательную систему.

Отвечая на вопрос, какой вид спорта больше совместим и рекомендован с бронхиальной астмой, однозначно можно сказать, что это дыхательная гимнастика. Поскольку она оказывает огромное количество положительных эффектов, ее рекомендуют не только пациентам, страдающим недугом, но и людям, которые курят или имеют предрасположенность к аллергическим или воспалительным болезням верхних дыхательных путей.

Если говорить о плавании как о спорте при астме, то оно быстро активизирует и тренирует дыхательную систему человека, ведь нагрузка равномерно распределяется между верхними мышцами человека и дыхательной системой, что совершенствует вентилирование легких и бронх по средствам их интенсивной работы. Если в процессе обычного дыхания некоторые отделы не принимают участия, то во время плавания больной дышит на полные легкие, тем самым исключая возможность так называемых «застоев».

Уроки танцев благотворно воздействуют на дыхательную систему. Аргентинский вальс, танец живота, европейские бальные танцы – довольно медленные танцы, которые требуют ритмично ровного дыхания. Для быстрых танцев (латиноамериканские) легкие при постоянных занятиях увеличиваются в объеме. Это способствует тому, что мозг получает большее количество кислорода, в результате чего улучшается память и его работа. Для астматиков танец способен облегчить приступы. Занимаясь танцами, человек научится контролировать дыхание, справляться с другими проблемами дыхательной системы.

По мнению большинства медиков, занятия любым спортом является базовым способом терапии бронхиальной астмы. Кроме применения физических упражнений и отдельных связок, при бронхиальной астме разрешено заниматься теннисом, единоборствами, велоспортом и спортивной ходьбой. Врачи не рекомендуют прибегать к зимним видам спорта и бегу на различные расстояния, ведь эти разновидности спорта подразумевают постоянную, сильную и долгосрочную физическую нагрузку с немалым напряжением органов дыхания.

Подводя итоги, можно с уверенностью сказать, что спорт и физическая нагрузка при бронхиальной астме не только разрешены, но и приносят существенную пользу здоровью человека. Исключением может стать только наличие индивидуальных противопоказаний.

### ***Список литературы***

1. Белов В.И. Энциклопедия здоровья / В.И. Белов. – М., 1993. – 412 с.
2. Верткин А.Л. SMART – новая концепция лечения бронхиальной астмы / А.Л. Верткин, А.В. Тополянский // Рус. мед. журн. – 2007. – №18. – С. 1317–1319.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.