

DOI: 10.33184/dokbsu-2019.4.17

## **Физкультура и закаливание против различных респираторных заболеваний**

Т. С. Аслаев

*Башкирский государственный университет*

*Россия, Республика Башкортостан, 450076 г. Уфа, улица Заки Валиди, 32.*

*Email: kproyektov@bk.ru*

В статье обоснована необходимость регулярных занятий физкультурой и спортом, которые направлены на адаптацию студентов младших курсов, а также на ведении активного образа жизни в целом у обучающихся в ВУЗах. Закаливание, спорт, а также соблюдение правил личной гигиены – рассмотрены в статье как основные методы профилактики различных респираторных заболеваний. Крепкое здоровье способствует успешной работе в любой сфере деятельности студентов и дальнейшему развитию в профессиональной сфере.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровый образ жизни, профилактика.

Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ) – это вирусная инфекция, которая характеризуется интоксикацией и поражением слизистой оболочки верхних дыхательных путей. Вирус относится к группе пневмотропных РНК – содержащих вирусов [3].

ОРВИ или «простуда» лидирует в списке заболеваний у студентов, опережая патологию желудочно-кишечного, тракта, патологию, печени, заболевания глаз и т.д.

Условно, студентов можно разделить на две группы: студенты 1–2 курсов (17–19 лет) и студенты старших курсов (19–22 лет). Разделение на данные группы объясняется тем, что студенты младших курсов (в частности 1-е курсы) слабо адаптированы к студенческой жизни, студенты же старших курсов уже прошли процесс адаптации в ВУЗе. Студенты младших курсов столкнулись с новыми формами обучения: лекции, семинары, коллоквиумы. Также, адаптация проходит на фоне совершенно другого уклада жизни, отсутствия рядом родителей, изменением бытовых условий, больших физических, умственных, эмоциональных нагрузок. Это все может приводить к нарушению функционирования защитно-компенсаторных функций организма и, как следствие, возникновению заболеваний, чаще всего респираторных или обострению хронических заболеваний [2].

Основным методом для укрепления здоровья студентов являются физические упражнения, которые проводятся на занятиях по физической культуре. Для более эффективного результата, студентов подразделяют на группы с учетом состояния их здоровья. При выполнении различных физических упражнений организм начинает функциональную перестройку, которая благотворно влияет на показатели здоровья, оказывая лечебный эффект на весь организм. Занятия физкультурой особенно важны при заболеваниях дыхательной и сердечно-сосудистой системы, иммунитет укрепляется, при этом снижается общий уровень заболеваемости. Также, необходимо, чтобы студенты выполняли комплекс физкультурно-оздоровительных процедур вне занятия по физической культуре и в спортивных секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями и др.

Занятия по физической культуре должны быть разносторонними, включающими общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, игры на воздухе и др. Если физические упражнения сочетать с закаливающими процедурами, то у студента повышается сопротивляемость организма, нормализуются обменные процессы, и, соответственно, происходит профилактика простудных заболеваний. Для студентов ВУЗов в качестве закаливающих процедур можно предложить контрастный душ (утром или вечером), занятия физической культурой и прогулки на свежем воздухе. Самостоятельное проведение таких мероприятий у студента займет немного времени и не в ущерб основному учебному процессу. Если нет времени и условий для общего закаливания, можно прибегнуть к местному закаливанию отдельных участков тела: ножные водяные ванны, хождение босиком по полу, земле, полоскание глотки прохладной водой в течение дня.

Закаливание должно иметь систематический характер. Перерыв на длительное время приведут к ослаблению ранее приобретенных защитных ресурсов организма, а в худшем случае к полной их утрате. Эффективными показателями правильного ведения процесса закаливания будут являться хорошее самочувствие, аппетит, повышение работоспособности, отсутствие простудных заболеваний и т.д. При возникновении неблагоприятного влияния необходимо снизить нагрузку, сократить время приема процедур, подобрать более удобное время суток [5].

Гиподинамия отрицательно сказывается на студентах. Она замедляет процесс выздоровления, снижает адаптационные возможности, ухудшает процессы метаболизма. Только систематические занятия физкультурой могут нормализовать функциональное состояние пациента, способствовать его выздоровлению [5].

В целях уменьшения уровня заболеваемости студентов, необходимо проводить комплекс профилактических мероприятий, положительно влияющих на общее здоровье обучающихся. Желательно проводить углубленные профилактические осмотры с це-

лю выявлению среди студентов хронических больных и групп «риска» по заболеваемости [4]. Работу психологов в ВУЗах необходимо построить с учетом адаптации, в первую очередь на 1–2 курсах, к студенческой жизни. Жилищно-бытовые условия проживания студентов в общежитиях должны соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам. Питание студентов в столовых и буфетах в институте и в общежитиях должно быть правильным и рациональным. Проводя такой комплекс профилактических мероприятий, ВУЗ получит здоровых студентов, а соответственно, здоровых специалистов, что выгодно государству и обществу в целом.

### Литература

1. Авдулина А. С. Жизнь без лекарств. М.: Физкультура и спорт, 1975. 64 с.
2. Матчин Г. А. Заболеваемость студентов как показатель их здоровья // Наука вчера, сегодня, завтра: Сборник статей по материалу VI международной научно-практической конференции. №6(6). – Новосибирск: «СибАК», 2013. С.89–93.
3. Белозеров Е. С., Лобзин Ю. В., Беляева Т. В., Волжанин В. М. Вирусные заболевания человека. СПб.: Спецлит СПб, 2015. С. 40–42.
4. Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение. М., 2002. 517 с.
5. Закаливание организма. URL: <https://fv.bmstu.net/page/hardening/>
6. Дубровский В. И. Валеология. Задоровый образ жизни: учебник. для студентов. педагогических вузов и институтов физической культуры. М.: Флинта, 1999. 560

Статья рекомендована к печати кафедрой физвоспитания Башкирского Государственного университета (к.п.н, проф. С. Т. Аслаев)

## Exercise and hardening against various respiratory diseases

T. S. Aslayev

*Bashkir State University*

*32 Zaki Validi Street, 450074 Ufa, Republic of Bashkortostan, Russia.*

*Email: kproyektov@bk.ru*

The article substantiates the need for regular physical education and sports, which are aimed at the adaptation of undergraduate students, as well as the vision of an active lifestyle in general among students in universities. Hardening, sports, and personal hygiene are considered in the article as the main methods of preventing various respiratory diseases. Good health contributes to successful work in any field of activity of students and further development in the professional field.

**Keywords:** physical culture, healthy lifestyle, prevention.