УДК 612. 215

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ СТУДЕНТОВ АЛТАЙСКОГО КРАЯ**

**Карасинцева А.Б., Дылкина Т.В., Белоуско Д.В.**

*ФГБОУ ВО Алтайский государственный университет, Барнаул*

*Барнаул, Россия (656049, г. Барнаул, ул. Ленина, 61)* *imblonda123@mail.ru*

**В статье исследуются особенности бронхиальной астмы, а также методы её профилактики лечебной физической культурой. Проведен анализ уровня заболеваемости жителей Алтайского края, рассмотрен рейтинг регионов Сибирского федерального округа, приведены результаты опроса студентов в целях изучения отношения населения к данному заболеванию. Приведены рекомендации по решению выявленных проблем в регионе.**

Ключевые слова: астма, бронхиальная астма, лечебная физическая культура, методы профилактики бронхиальной астмы, упражнения при бронхиальной астме.

**PHYSICAL CULTURE AT BRONCHIAL ASTHMA OF STUDENTS OF THE ALTAI TERRITORY**

Karasintseva A.B., Dylkina T.V., Belousko D.V.

*Altai State University, Barnaul*

*Barnaul, Russia (656049, Barnaul, Lenin Street, 61) imblonda123@mail.ru*

**The article examines the features of bronchial asthma, as well as methods of its prevention by therapeutic physical culture. An analysis of the incidence rate of residents of the Altai Territory has been carried out, the rating of the regions of the Siberian Federal District has been reviewed, and the results of a survey of students in order to study the attitude of the population to this disease are presented. The recommendations for solving the identified problems in the region are given.**

Key words: asthma, bronchial asthma, therapeutic physical culture, methods of prevention of bronchial asthma, exercises in bronchial asthma.

Бронхиальная астма выступает как серьезная медицинская и социальная проблема ввиду ее широкой распространенности и высокого уровня заболеваемости. Под астмой понимают хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, сопровождающееся затруднением нормального прохождения воздуха, делая носителя чувствительным к аллергенам, химическим раздражителям.

В последние десятилетия значительно возросла численность больных бронхиальной астмой, в том числе и детей. Алтайский край является одним из лидеров по заболеваемости астмой среди регионов Сибирского федерального округа, в связи с наличием большого количества выбросов в атмосферу. Это обусловливает актуальность изучения особенностей заболевания, а также методов ее профилактики.

Министерство природы Российской Федерации связывает заболеваемость астмой, главным образом, с качеством атмосферного воздуха [1]. Так, в Алтайском крае увеличивается поступление в атмосферу оксида углерода, диоксида серы, оксидов азота, что оказывает отрицательное влияние на уровень заболеваемости бронхиальной астмой (рис. 1).

Рисунок 1 – Динамика заболеваемости астмой населения Алтайского края (с диагнозом, установленным впервые в жизни), чел. [2, 3, 4, 5]

Данные рисунка 1 свидетельствуют о достаточно стабильной динамике заболеваемости астмой населения Алтайского края (с диагнозом, установленным впервые в жизни). Уровень заболеваемости региона находится на высоком уровне и за 2013-2017 гг. вырос на 67 чел.

При этом следует отметить тенденцию роста показателя в 2014-2016 гг. и достижение количества заболеваний наивысшей точки в 2016 году: 3123 чел. В 2017 году данный показатель снизился на 279 чел., что говорит об улучшении здоровья населения.

Алтайский край является одним из лидеров по заболеваемости астмой среди регионов Сибирского федерального округа (табл. 1).

Таблица 1 – Рейтинг регионов Сибирского федерального округа по числу больных астмой за 2017 г. [5]

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Регионы | Место в Сибирском федеральном округе | Число больных, чел. |
| Новосибирская область | 1 | 50082 |
| Алтайский край | 2 | 43054 |
| Красноярский край | 3 | 42582 |
| Кемеровская область | 4 | 33453 |
| Иркутская область | 5 | 32339 |
| Омская область | 6 | 25858 |
| Томская область | 7 | 13890 |
| Забайкальский край | 8 | 10364 |
| Республика Бурятия | 9 | 7961 |
| Республика Хакасия | 10 | 6070 |
| Республика Алтай | 11 | 2206 |
| Республика Тыва | 12 | 1570 |

Исходя из информации таблицы 1, следует вывод, что Алтайский край занимает 2 позицию в рейтинге регионов Сибирского федерального округа по числу больных астмой за 2017 год и имеет 43 054 зарегистрированных больных. Это говорит о высоком показателе заболеваемости населения края бронхиальной астмой.

При этом наибольший показатель числа больных наблюдается в Новосибирской области: 50 082человек, а наименьший – в Республике Тыва: 1570 человек. Отметим, что среднее значение по Сибирскому федеральному округу составляет 22452,4 больных. Следовательно, значение показателя в Алтайском крае превосходит почти в 2 раза среднее значение.

В целях исследования нами проведен опрос студентов Алтайского края, посвященный исследованию измерения уровня заболеваемости астмой, а также информированности о мерах её профилактики. Общее количество респондентов составило 350 человек, из них 25% – мужской пол и 75% – женский. Возраст опрошенных составил от 17 до 24 лет.

В ходе опроса выявлено, что 4,3% респондентов имеют заболевание бронхиальной астмой. При этом все указанные студенты имеют ярко выраженные аллергические реакции на многие возбудители.

Исследование включало также вопросы, связанные с информированностью больных о мерах профилактики заболевания. Так, 60% больных имеют знания о возможности применения физкультурных упражнений как способа профилактики астмы и всего 5,6% из них выполняют упражнения. Данный факт указывает на низкую информированность молодежи о мерах профилактики бронхиальной астмы, а также отсутствие силы воли к лечению заболевания.

Безусловно, основным методом лечения бронхиальной астмы выступает медикаментозное лечение, а также использование различных лечебных аппаратов. Тем не менее, в качестве неотъемлемой части комплексной терапии, профилактики и реабилитации больных бронхиальной астмой признается лечебная физическая культура. К основным задачам лечебной физической культуры при бронхиальной астме А.Е. Волков и др. относят: нормализацию процессов, протекающих в коре головного мозга, связанных с процессами возбуждения и торможения; улучшение дыхания, снятия спазма бронхов и бронхиол; предотвращение развития эмфиземы легких [6, 7]. Д.А. Туралиев признает физическую культуру как основной способ лечения астмы, но отмечает, что в некоторых случаях физическая нагрузка способствует ухудшению состояния больных, например, при длительных, тяжелых упражнениях [8].

Ввиду высокого уровня заболеваемости в крае, низкой информированности студентов в вопросе профилактики и лечения заболевания методами физической культуры, необходимо принятие мер со стороны педагогического состава. Целесообразно вводить новые механизмы мотивации студентов к занятиям физической культурой, а также к осуществлению самостоятельных комплексов упражнений.

В образовательных учреждениях существует проблема с посещаемостью студентов занятий физической культурой. Это связано с отсутствием личного интереса к предмету, а также осознания его необходимости. Следует проводить, помимо практических занятий физической культурой, также большое число лекций и семинаров в целях информирования молодежи относительно важности предмета.

Также необходимо применять в структуре занятий упражнения, направленные на профилактику заболеваний дыхательных путей, в частности астмы. Данный вид упражнений не представляет сложности в выполнении, но, тем не менее, важен как основной метод снижения заболеваемости.

Таким образом, существующие проблемы, связанные с заболеваемостью бронхиальной астмой в Алтайском крае, необходимо решать, в первую очередь, с помощью методов профилактики. Предлагается вводить новые механизмы мотивации студентов к занятиям физической культурой, основанные на информировании относительно важности физической культуры, а также на изменении в структуре занятий.

Список литературы:

1. Государственный доклад «О состоянии и об охране окружающей среды Российской Федерации в 2016 году»: Министерство природных ресурсов и экологии Российской Федерации. 2018. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.mnr.gov.ru/docs/o_sostoyanii_i_ob_okhrane_okruzhayushchey_sredy_rossiyskoy_federatsii/gosudarstvennyy_doklad_o_sostoyanii_i_ob_okhrane_okruzhayushchey_sredy_rossiyskoy_federatsii_v_2016_/> (дата обращения: 01.11.2018).
2. Статистический сборник 2014 год: Министерство здравоохранения Российской Федерации. 2015. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.rosminzdrav.ru/ministry/61/22/stranitsa-979/statisticheskie-i-informatsionnye-materialy/statisticheskiy-sbornik-2014-god> (дата обращения: 09.11.2018).
3. Статистический сборник 2015 год: Министерство здравоохранения Российской Федерации. 2016. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.rosminzdrav.ru/ministry/61/22/stranitsa-979/statisticheskie-i-informatsionnye-materialy/statisticheskiy-sbornik-2015-god> (дата обращения: 09.11.2018).
4. Статистический сборник 2016 год: Министерство здравоохранения Российской Федерации. 2017. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.rosminzdrav.ru/ministry/61/22/stranitsa-979/statisticheskie-i-informatsionnye-materialy/statisticheskiy-sbornik-2016-god> (дата обращения: 09.11.2018).
5. Статистический сборник 2017 год: Министерство здравоохранения Российской Федерации. 2018. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.rosminzdrav.ru/ministry/61/22/stranitsa-979/statisticheskie-i-informatsionnye-materialy/statisticheskiy-sbornik-2017-god> (дата обращения: 09.11.2018).
6. Волков А.Е., Матвеева В.А., Москаленко И.С. Занятия физической культурой при бронхиальной астме. // Символ науки. – 2017. – № 1. – С. 163-166.
7. Коротаева М.Ю. Лечебная физическая культура при бронхиальной астме. // Аллея науки. – 2017. – № 6 (22). – С. 107-109.
8. Туралиев Д.А. Влияние физических нагрузок с целью профилактики и дополнительного лечения бронхиальной астмы. // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XLVIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 11(48). 2016. [Электронный ресурс] URL: [https://sibac.info/archive/guman/11(48).pdf](https://sibac.info/archive/guman/11%2848%29.pdf)(дата обращения: 11.11.2018)