

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2018. - № 4 (11). - С. 49-61

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Denisova G. S., Berezutskaya L. A. 2018. Prevention of food allergies among students of higher educational institutions by means of recreational physical culture. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 49-61 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

УДК: 796.011

Профилактика пищевой аллергии у студентов вуза средствами оздоровительной физической культуры

Денисова Галина Сергеевна

доцент кафедры физического воспитания.

Алтайский государственный университет, пр. Ленина, 61, г. Барнаул, 656049, Россия. E-mail: degalina@bk.ru

Березуцкая Людмила Александровна

студентка, Алтайский государственный университет, пр. Ленина, 61, г. Барнаул, 656049, Россия. E-mail: m.berezutskaya@yandex.ru

Аннотация. Данная статья посвящена одной из наиболее актуальных проблем современности – проблеме профилактики пищевой аллергии у молодёжи. В рамках проводимого исследования авторы рассматривают понятие и сущность пищевой аллергии, основные причины и факторы, провоцирующие её возникновение в студенческой возрастной категории, и предлагают основные методы профилактики данного заболевания.

Следует цитировать / Citation:

Денисова Г. С., Березуцкая Л. А. Здоровьесбережение в вузе: проблемы и перспективы / Научно-периодический журнал // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – №4(11). – С. 49-61. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Denisova G. S., Berezutskaya L. A. 2018. Prevention of food allergies among students of higher educational institutions by means of recreational physical culture. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 49-61 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Поступило в редакцию / Submitted 30.10.2018

Принято к публикации / Accepted 21.11.2018

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Denisova G. S., Berezutskaya L. A. 2018. Prevention of food allergies among students of higher educational institutions by means of recreational physical culture. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 49-61 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Данная статья посвящена одной из наиболее актуальных проблем современности – проблеме профилактики пищевой аллергии у молодёжи. По данным Всемирной Организации здравоохранения аллергия выходит на третье место в мире по распространенности. Аллергия часто является причиной заболеваний верхних дыхательных путей и органов желудочно-кишечного тракта. Чаще всего пищевая аллергия проявляется у людей, которых в раннем возрасте лечили антибиотиками, а также у страдающих дисбактериозом кишечника. Главными направлениями в профилактике и лечении аллергических реакций является комплексный подход и последовательность в реализации разнообразных лечебно-профилактических мероприятий, направленных как на устранение симптомов аллергии, так и на профилактику обострений ее проявлений. При пищевой аллергии важнейшее значение имеет назначение адекватного рационального питания, соответствующего по объему и соотношению пищевых ингредиентов возрасту, весу заболевшего, сопутствующим соматическим заболеваниям и другим факторам. Исключение из рациона причинно-значимого пищевого аллергена, относится к основным методам терапии пищевой аллергии. С практических позиций каждому человеку важно знать – каков аллергический потенциал имеют те или иные продукты питания. В статье представлены результаты социологического исследования, проведенного со студентами специального медицинского отделения Алтайского государственного университета. В рамках проводимого исследования авторы рассматривают понятие и сущность пищевой аллергии, основные причины и факторы, провоцирующие её возникновение в студенческой возрастной категории, и предлагают в качестве профилактики данного заболевания использовать занятия оздоровительной физической культурой.

Ключевые слова: аллергия, пищевая аллергия, профилактика пищевой аллергии, методы профилактики пищевой аллергии, аллергены, вид аллергии, рациональное питание.

Denisova G. S., Berezutskaya L. A. 2018. Prevention of food allergies among students of higher educational institutions by means of recreational physical culture. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 49-61 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Prevention of food allergies among students of higher educational institutions by means of recreational physical culture

Denisova Galina Sergeevna

senior teacher of academic chair of physical education. Altai State University, 61 Lenin Ave., Barnaul, 656049, Russia. E-mail: degalina@bk.ru

Berezutskaya Lyudmila Aleksandrovna

student of the International Institute of Economics, Management and Information Systems of the Altai State University. Altai State University, 61 Lenin Ave., Barnaul, 656049, Russia. E-mail: m.berezutskaya@yandex.ru

Annotation. This article is devoted to one of the most pressing problems of the modernity - the problem of preventing food allergies in young people. According to the World Health Organization, allergy is the third largest prevalence in the world. Allergies are often the cause of diseases of the upper respiratory tract and organs of the gastrointestinal tract. Most often, food allergies are manifested in people who were treated with antibiotics at an early age, as well as in those with intestinal dysbacteriosis. The main directions in the prevention and treatment of allergic reactions is a comprehensive approach and consistency in the implementation of various therapeutic and preventive measures aimed at eliminating the symptoms of allergies, and at preventing exacerbations of its manifestations. In food allergies, the appointment of an adequate nutrition that is appropriate in terms of the volume and ratio of food ingredients to age, weight of the diseased, concomitant somatic diseases and other factors is of paramount importance. The exclusion from the diet of a causally significant food allergen, refers to the main methods of treatment of food allergies. From a practical point of view, it is important for each person to know what kind of foodstuffs have an allergic potential. The article presents the results of a sociological study conducted with students of a special medical department of the Altai State University. As part of the research, the authors consider the concept and essence of food allergy, the main causes and factors that provoke its occurrence in the student age category, and offer basic methods for the prevention of this disease.

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Denisova G. S., Berezutskaya L. A. 2018. Prevention of food allergies among students of higher educational institutions by means of recreational physical culture. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 49-61 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Keywords: allergies, food allergies, food allergy prevention, food allergy prevention methods, allergens, type of allergy, rational nutrition.

Актуальность. За последние десятилетия отмечается постоянное увеличение аллергических заболеваний по всему миру. Актуальность проблемы профилактики аллергии обусловлена тем, что частота встречаемости аллергии с каждым годом стремительно возрастает, в том числе и среди молодёжи. По данным Всемирной Организации здравоохранения аллергия выходит на третье место в мире по распространенности. Данное обстоятельство диктует необходимость совершенствования существующих и разработки новых методов профилактики и лечения данного заболевания, а также развития и усиления пропаганды, профилактических мер среди студенчества.

Как известно, аллергия – это типовая форма иммунопатологического реагирования, возникающая в организме на повторный контакт со специфическими аллергенами и проявляющаяся в виде повреждения собственных тканей. По своей сути аллергия представляет собой патологическую повышенную чувствительность иммунной системы к проникновению аллергена, который оказал ранее негативное воздействие на организм. [2]

В 20% случаев иммунитет организма человека не может нейтрализовать аллерген без каких-либо патологических реакций [3].

Из этого следует, что организм не способен противостоять данному фактору. Аллергия проявляется сразу при следующем контакте с аллергеном. Зачастую течение иммунных реакций изменяется (сильнее или слабее), но, как правило, организм всегда чувствителен к действию аллергена [2, 4]. Аллергия часто является причиной заболеваний верхних дыхательных путей и органов желудочно-кишечного тракта. Центральная нервная система реагирует на это раздражительностью, быстрым утомлением, головной болью, кратковременной болью в суставах.

В настоящее время очень распространено такое явление как пищевая аллергия. В данном случае аллергены попадают в организм с пищей или человек контактирует с ними во время приготовления пищи.

Наиболее активными аллергенами являются орехи, кунжут, рыба и морепродукты, яичный белок, бобовые культуры, коровье молоко, злаки, плоды цитрусовых растений, мед. Проявляться это может по-разному: в виде

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Denisova G. S., Berezutskaya L. A. 2018. Prevention of food allergies among students of higher educational institutions by means of recreational physical culture. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 49-61 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

тошноты, рвоты, болей в животе, отека Квинке, крапивницы, мигрени. Самый тяжёлый случай аллергии – анафилактический шок. Кроме того, причиной пищевой аллергии может явиться наследственная предрасположенность [3].

Чаще этот вид аллергии проявляется у людей, которых в раннем возрасте лечили антибиотиками, а также у страдающих дисбактериозом кишечника.

При повышенной аллергической чувствительности к пищевым продуктам реакции организма, как правило, возникают практически сразу после приема продуктов, содержащих аллерген. В других случаях реакция может наступить через 6, 8, 12 часов, а иногда и через сутки [3]. Аллергические реакции на пищу проявляются по-разному. В большинстве случаев удар приходится на кожный покров: аллергический диатез, атопический дерматит, крапивница, отек Квинке, аллергический васкулит [1].

Цель и задачи исследования

Целью исследования является изучение наличия пищевой аллергии у студентов специального отделения. Задачи исследования:

- оценить знания студентов о пищевой аллергии;
- выявить наиболее значимые с точки зрения студентов пищевые аллергены;
- определить средства профилактики пищевой аллергии

Методы исследования. Нами было использовано изучение научно-методической и специальной литературы, сочетание методов опроса, анкетирования, анализа и обобщения.

В ходе анализа проводилось разделение студентов по гендерному признаку и курсу. Если у респондентов (студентов) имеется аллергия на какой-либо продукт питания (выбирался ответ «да» и указывался продукт).

В качестве экспериментальной базы проводимого исследования было выбрано специальное медицинское отделение Алтайского Государственного университета. Эмпирическое исследование проводилось в 2017 году на базе спортивно-оздоровительного комплекса Алтайского Государственного университета. В эксперименте приняли участие 314 человек. Из них 160 студентов 1-го курса (132 девушки, 28 юношей), 110 студентов 2-го курса (92 девушки и 18 юношей), 44 студента 3-го курса (36 девушек и 8 юношей).

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Denisova G. S., Berezutskaya L. A. 2018. Prevention of food allergies among students of higher educational institutions by means of recreational physical culture. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 49-61 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Результаты и их обсуждение.

Таблица 1

Результаты проведённого опроса среди студентов по поводу наличия пищевой аллергии

Пол/итого по курсу	1 курс	2 курс	3 курс
Юноши	43%	33%	75%
Девушки	20%	17%	0%
Итого по курсу	31,5%	25%	37,5%

Анализ результатов проведённого исследования показывает, что девушки 3-го курса не дали четкого ответа по причине незнания своего аллергического статуса. Преобладание аллергии наблюдается у юношей 1-го, 2-го и 3-го курса в большей степени, чем у девушек. У некоторых студентов по результатам опроса наблюдается псевдоаллергическая реакция – то есть реакция, вызывающая появление негативных симптомов, сходных с аллергическими, однако не затрагивающих иммунной системы. Студентки 2-го курса, отвечая на вопрос об аллергии, говорили о большом количестве апельсинов и появлении сходных симптомов аллергической реакции своего организма.

Также изучались частота наблюдения (медицинского обследования) студентами состояния своего организма в случае проявления аллергических реакций. Меньше всего проходят такое обследование в отношении профилактики проявлений пищевой аллергии девушки на 1-м курсе и юноши на 2-м курсе. Это является минимальным показателем среди респондентов на трёх курсах. Весьма небольшое число студентов проходят обследование пищеварительной системы. Можно заметить, что число человек, проходивших хотя бы раз обследование пищеварительной системы и число человек имеющих аллергию, на продукты питания не совпадает. Предположительно, что те студенты, кто имеет аллергию, должны были проходить регулярное обследование организма на предмет изучения проблем пищеварения и выявления причин аллергической реакции. Однако далеко не все обращаются к врачам.

Главными направлениями в профилактике и лечении аллергических реакций является комплексный подход и последовательность в реализации разнообразных лечебно-профилактических мероприятий, направленных как на

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Denisova G. S., Berezutskaya L. A. 2018. Prevention of food allergies among students of higher educational institutions by means of recreational physical culture. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 49-61 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

устранение симптомов аллергии, так и на профилактику обострений ее проявлений.

При пищевой аллергии важнейшее значение имеет назначение адекватного рационального питания, соответствующего по объему и соотношению пищевых ингредиентов возрасту, весу заболевшего, сопутствующим соматическим заболеваниям и другим факторам. Исключение из рациона причинно-значимого пищевого аллергена, относится к основным методам терапии пищевой аллергии, а в случаях, когда пищевая аллергия развивается к редко употребляемым пищевым продуктам (например, клубнике, шоколаду, крабам и т. п.), может быть признана единственным эффективным методом лечения.

С практических позиций важно знать – каков аллергический потенциал имеют те или иные продукты питания. В ниже приведенной таблице представлено общепринятое деление различных продуктов на условные группы по характеру степени сенсibilизации (аллергизации). [2]

Таблица 2

Аллергический потенциал различных продуктов

Высокий	Средний	Низкий
Цельное молоко Яйца Рыба, икра, морепродукты Пшеница, рожь, Морковь, помидоры, сельдерей, болгарский перец, клубника, земляника, малина, цитрусовые, ананасы, гранаты, бананы, киви, манго, хурма, дыня, кофе, какао, Шоколад, Грибы, Орехи, Мед	Говядина, куриное мясо Гречиха, овес, рис Горох, бобы, соя Картофель, свекла Персики, абрикосы, клюк- ва, брусника, темно- красная вишня, черная смородина, шиповник, бананы	Кисломолочные продукты; Конина, мясо кролика, индейки, постная свинина, тощая баранина; Перловка, пшено, кукуруза; Цветная, белокачанная капуста, брокколи, кабачки, патиссоны, огурцы; Зеленые сорта яблок и груш, белая и красная смородина, белая и желтая черешня, желтые сорта слив; Огородная зелень (петрушка, укроп)

В последние годы отмечается рост псевдоаллергических реакций на примеси, обладающие высокой физической и биологической активностью

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Denisova G. S., Berezutskaya L. A. 2018. Prevention of food allergies among students of higher educational institutions by means of recreational physical culture. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 49-61 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

(пестициды, фторсодержащие, хлорорганические соединения, сернистые соединения, аэрозоли кислот, продукты микробиологической промышленности и т. д.), загрязняющие пищевые продукты. Нередко причиной развития псевдоаллергических реакций на пищевые продукты становится не сам продукт, а различные химические добавки, вносимые для улучшения вкуса, запаха, цвета, обеспечивающие длительность хранения, которые представлены нами в таблице 3. [2]

Таблица 3

Пищевые добавки, наиболее часто применяемые в пищевой промышленности

Пищевые добавки	Характеристика	
	Искусственные	Естественные (натуральные)
Консерванты (антимикробные, антиокислители, стабилизаторы)	Нитраты, нитриты (E249-252), бензоаты (E211-219), искусственная лимонная кислота, антибиотики	Овес (рис, ячмень), хитины, лимонная кислота, натуральные салицилаты
Красители	Азокрасители: тартразин (E102), неазокрасители, красная кошениль (E124), бриллиантовая чернь BN Куркума, шафран, амарант, β-каротины(E151)	
Загустители	Крахмал модифицированный	Желатин, инулин, крахмал, гуммиа камедь, камедь рожкового дерева
Ароматизаторы (усилители вкуса)	Глутамат натрия, искусственная ваниль	Корица, ваниль, мята, кардамон, имбирь, лавровый лист, перец

Профилактика и лечение пациентов с пищевой аллергией представляет собой сложную задачу. Лечение пищевой аллергии направлено как на устранение симптомов аллергии, так и на профилактику обострений.

Важнейшее значение при этом имеет назначение адекватного рационального питания, соответствующего возрасту больного, его весу, энергетическим затратам, сопутствующим соматическим заболеваниям и другим факторам.

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Denisova G. S., Berezutskaya L. A. 2018. Prevention of food allergies among students of higher educational institutions by means of recreational physical culture. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 49-61 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Выверенных методик, позволяющих получать оперативную информацию об адекватности избранного режима питания особенностям организма с учетом всего спектра условий его жизнедеятельности, которые были бы общеприемлемы, с точки зрения Ю.П.Кобякова, в настоящее время не существует [7, с.167]

Тем не менее каждый десятый студент, считает, что к основным принципам здорового питания можно отнести отсутствие в пищевом рационе таких вредных продуктов, как копченое, жареное, конфеты, жирное и другое. [8, с.144]

Рассматривая диетотерапию при аллергических заболеваниях, следует подчеркнуть необходимость назначения пациенту сбалансированного рациона, адекватного его потребностям по количеству и качеству, характеру кулинарной обработки пищи, ритму питания. Особое значение в теории адекватного питания придается роли балластных веществ пищи, как фактора, способствующего поддержанию в состоянии здоровья всей экосистемы «макроорганизм–микрофлора». При заболевании лечебное питание должно назначаться с учетом патогенетических механизмов патологии, состояния различных органов и систем. [4]

Занятия физической культуры с учётом особенностей организма, безусловно, способствует его укреплению, поскольку позволяет справляться со стрессом повседневной жизни, но сами по себе физические упражнения не должны считаться «лекарством», они призваны поддержать человека, состояние его иммунной и сердечнососудистой систем.

Для того чтобы подобрать благоприятную среду для проведения занятий лиц страдающих аллергией нами были проанализированы различные источники литературы и составлен перечень рекомендаций при проведении оздоровительной физической культуры. Прежде всего, таким людям необходимо продумать те упражнения, которые планируются к выполнению, а также определить место и частоту выполнения упражнений в режиме дня. Специалисты приходят к выводу, что наиболее благоприятно сказываются на организме плавание (при аллергической астме), поскольку оно соответствует влажной и тёплой среде, являющейся наилучшей при аллергических заболеваниях. К основным рекомендациям также можно отнести необходимость избегания аллергенов, загрязнителей, как в закрытых помещениях, так и задымлённости, выхлопов, резких запахов на открытом

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Denisova G. S., Berezutskaya L. A. 2018. Prevention of food allergies among students of higher educational institutions by means of recreational physical culture. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 49-61 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

воздухе. Важно соблюдать правильный водный режим, выпивая достаточное количество воды для сокращения возможности избытка слизи в лёгких. Комплекс упражнений не должен приводить к какому-либо резкому повышению нагрузки, а при его выполнении занимающийся должен дышать через нос. Такое дыхание не только фильтрует воздух, но и согревает воздух перед непосредственным поступлением. Необходимо проводить начальную и завершающую разминку. Кроме этого индивидуальные комплексы упражнений могут сопровождаться диетотерапией.

Рассматривая диетотерапию при аллергических заболеваниях, следует указать на питание, адекватное потребностям пациента, принципы сбалансированного рациона (баланс веществ, соблюдение санитарных норм, режим дня и т.д). В течение заболевания лечебное питание должно поддерживать состояние всех систем, то есть должен быть системный подход, который подразумевает взаимозависимость всех органов. [6, с.97]

Исследователи данного вопроса В.А. Адо и Т.С. Соколова с соавторами [1, с.19] также рекомендуют для предупреждения развития аллергических заболеваний, в том числе и пищевой аллергии, заниматься физическими упражнениями. Однако речь в данном случае шла о дозированных физических нагрузках, примерно таких, которые предусмотрены в рамках образовательного процесса для студентов специального медицинского отделения Алтайского государственного университета.

Заключение (рекомендации). Многочисленными исследованиями подтверждено лечебное влияние физических упражнений на аллергические заболевания. В частности, В.А. Подшивалова [5] на основании многолетнего опыта работы с больными пришла к выводу, что одним из главных факторов, повышающих сопротивляемость человека к болезням, в том числе и аллергическим, является правильное физическое воспитание. Она рекомендует ежедневно включать в режим дня обучающегося утреннюю гимнастику, прогулки или упражнения на свежем воздухе по 1,5 ч 2 раза в сутки.

Лечение пищевой аллергии, как у молодёжи, так и у более зрелого населения должно быть комплексным. Оно обязательно включает гипоаллергенную диету, длительность использования которой зависит от клинических проявлений пищевой аллергии, степени выраженности патологических признаков, длительности заболевания, ответной реакции на ранее использованного ограничения употребления определенных продуктов

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Denisova G. S., Berezutskaya L. A. 2018. Prevention of food allergies among students of higher educational institutions by means of recreational physical culture. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 49-61 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

питания [9,10, 11]. Регулярные и умеренные физические нагрузки оказывают на организм достаточно благоприятное воздействие, поэтому их можно рекомендовать в целях профилактики аллергических заболеваний. Умеренные физические нагрузки нельзя применять в стадии обострения аллергии, так как это может вызвать обратный эффект. Каждому студенту необходимо уделять большое внимание качественному составу продуктов питания, избегая употреблений различных химических добавок, провоцирующих различные аллергические реакции.

Библиографический список

1. Адо В.А., Горячкина Л.А., Маянский Д.Н. Аллергия. [Текст] / В.А. Адо, Л.А. Горячкина, Д.Н. Маянский. - Новосибирск: Наука. 2011. - 57 с.
2. Василевский И.В., Федорович С.В. Современные клинико-фармакологические подходы к лечению аллергических заболеваний // Аллергология. Профпатология. Гигиена. Дерматология.- Минск.- 2014.- С. 143 – 155.
3. Василевский И.В. Клинические проявления аллергических заболеваний пищеварительного тракта // Медицинские знания.- 2015.- № 2.- С. 3 – 8.
4. Мачарадзе Д.Ш. Лечение пищевой аллергии / Лечащий врач, 2016.- № 4.
5. Подшивалова В.А. Боремся с аллергией. [Текст]/ В.А. Подшивалова.- М.: 2010. - 47с.
6. Цыган В.Н., Скальный А.В., Мокеева Е.Г., Спорт. Иммунология. Питание / В.Н. Цыган, А.В. Скальный, Е.Г. Мокеева; Федерал. гос. бюджет. учреждение науки "Ин-т токсикологии Федерал. мед.-биол. агентства". - Санкт-Петербург: ЭЛБИ-СПб, 2012.- 239 с.
7. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие/ Ю.П.Кобяков. – Изд.2-е – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 252, с. 167.
8. Романова Е.В., Дугнист П.Я. Изучение мнения студентов о здоровом образе жизни. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта: материалы Международной научно-практической конференции / под общ.ред. П.Я.Дугниста, П.Г.Воронцова, Е.В.Романовой. – Барнаул: Изд-во Алт.ун-та,2015. – 232 с, с. 144.
9. Хакимова Р. Ф. К вопросу о пищевой аллергии у детей // ПМ. 2009. №35. С. 37-40.

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Denisova G. S., Berezutskaya L. A. 2018. Prevention of food allergies among students of higher educational institutions by means of recreational physical culture. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 49-61 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

10. Пампура Александр Николаевич Принципы первичной диетопрофилактики аллергических заболеваний у детей // ВСП. 2009. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/printsipy-pervichnoy-dietoprofilaktiki-allergicheskikh-zabolevaniy-u-detey> (дата обращения: 06.12.2018).

11. Кудрявцева А. В., Боровик Т. Э., Макарова Светлана Геннадиевна Сочетанные кожные и респираторные проявления пищевой аллергии у детей: этиология, клиника, комплексная терапия // ВСП. 2010. №2. С. 74-81. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sochetannye-kozhnye-i-respiratornye-proyavleniya-pischevoy-allergii-u-detey-etiologya-klinika-kompleksnaya-terapiya> (дата обращения: 06.12.2018).

REFERENCES

1. Ado V.A., Goryachkina L.A., Mayanskii D.N. 2011. Allergiya. Novosibirsk: Nauka. 57 p. (In Russian)
2. Vasilevskii I.V., Fedorovich S.V. 2014. Sovremennye kliniko-farmakologicheskie podkhody k lecheniyu allergicheskikh zabolevaniy. Allergologiya. Profpatologiya. Gigiena. Dermatologiya. Minsk. pp. 143 – 155.
3. Vasilevskii I.V. 2015. Klinicheskie proyavleniya allergicheskikh zabolevaniy pishchevaritel'nogo trakta. Meditsinskie znaniya, 2, pp. 3-8. (In Russian)
4. Macharadze D.Sh. 2016. Lechenie pishchevoi allergii. Lechashchii vrach, 4.
5. Podshivalova V.A. 2010. Boremsya s allergiei. Moscow, 47 p. (In Russian)
6. Tsygan V.N., Skal'nyi A.V., Mokeeva E.G., 2012. Sport. Immunitet. Pitanie / V.N. Tsygan, A.V. Skal'nyi, E.G. Mokeeva; Federal. gos. byudzh. uchrezhdenie nauki "In-t toksikologii Federal. med.-biol. agentstva". - Sankt-Peterburg: ELBI-SPb, 239 p. (In Russian)
7. Fizicheskaya kul'tura. Osnovy zdorovogo obraza zhizni: uchebnoe posobie. 2014. Yu.P.Kobyakov. Rostov-na-Donu: Feniks, 252, p. 167. (In Russian)
8. Romanova E.V., Dugnist P.Ya. 2015. Izuchenie mneniya studentov o zdorovom obraze zhizni. Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoi kul'tury i sporta: materialy Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii. pod obshch.red. P.Ya.Dugnista, P.G.Vorontsova, E.V.Romanovoi. Barnaul: Izd-vo Alt.un-ta, 232 p., p. 144. (In Russian)
9. Khakimova R. F. 2009. K voprosu o pishchevoi allergii u detei. PM, 35, pp. 37-40. (In Russian)

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Denisova G. S., Berezutskaya L. A. 2018. Prevention of food allergies among students of higher educational institutions by means of recreational physical culture. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 49-61 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

10. Pampura A. N. 2009. Printsipy pervichnoi dietoprofilaktiki allergicheskikh zabolevaniy u detei. VSP, 3. (In Russian) - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/printsipy-pervichnoy-dietoprofilaktiki-allergicheskikh-zabolevaniy-u-detey> (Accessed: 06.11.2018).

11. Kudryavtseva A. V., Borovik T. E., Makarova S. G. 2010. Sochetannye kozhnye i respiratornye proyavleniya pishchevoi allergii u detei: etiologiya, klinika, kompleksnaya terapiya. VSP, 2, pp. 74-81. (In Russian) - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sochetannye-kozhnye-i-respiratornye-proyavleniya-pischevoy-allergii-u-detey-etologiya-klinika-kompleksnaya-terapiya> (Accessed: 06.11.2018).