

Амангулов Тимур Марселевич

студент 2 курса

СФ УУНиТ

Стерлитамакский филиал Уфимского Университета Науки и Технологий

Шамсутдинов Шамиль Абдуллович

Доцент, кандидат педагогических наук

СФ УУНиТ

РБ, г.Стерлитамак

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЛЁГКИХ

Аннотация. В статье рассматривается роль и значение лечебной физической культуры в комплексном лечении заболеваний легких. Описываются основные принципы такой физической культуры, включая дыхательную гимнастику, упражнения для мышц дыхания, аэробные упражнения, постепенное увеличение нагрузки и индивидуальный подход к пациенту. Основное внимание уделяется улучшению дыхательной функции, укреплению мышц дыхания и повышению общей физической выносливости. Важно отметить, что перед началом занятий лечебной физической культурой всегда рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Ключевые слова: Лечебная физическая культура, заболевания легких, дыхательная гимнастика, физические упражнения, вентиляция легких, аэробные упражнения, индивидуальный подход.

Amangulov T.M.

2nd year student

STF Unit

Sterlitamak branch of Ufa University of Science and Technology

Shamsutdinov Sh.A.

Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences

STF Unit

RB, Sterlitamak

THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION FOR LUNG DISEASES

Annotation. *The article examines the role and importance of therapeutic physical culture in the complex treatment of lung diseases. The basic principles of such physical culture are described, including breathing exercises, exercises for the respiratory muscles, aerobic exercises, a gradual increase in load and an individual approach to the patient. The main focus is on improving respiratory function, strengthening respiratory muscles and increasing overall physical endurance. It is important to note that before starting physical therapy classes, it is always recommended to consult a doctor.*

Keywords: *Therapeutic physical culture, lung diseases, respiratory gymnastics, physical exercises, lung ventilation, aerobic exercises, individual approach.*

Лечебная физическая культура (ЛФК) играет важную роль в реабилитации пациентов с заболеваниями лёгких, такими как хроническая обструктивная болезнь лёгких (ХОБЛ), бронхиальная астма, фиброз, пневмония и другие. Лечебная физическая культура включает в себя комплекс упражнений, дыхательных гимнастик, массажа и других методов физической реабилитации.

Лечебная физическая культура при заболеваниях легких включают выбор и разработку комплекса упражнений с учетом фазы заболевания, уровня физической подготовленности пациента и характера патологии легких. Также важно предотвращение и коррекция возможных дефектов дыхания, укрепление мышц-вспомогателей дыхания, улучшение кровообращения в легочных артериях и работа физиологических резервов легких.

Основная цель ЛФК при заболеваниях лёгких - улучшение функции дыхания, увеличение объёма и силы лёгочной вентиляции, улучшение кровообращения в лёгких, укрепление дыхательных мышц, а также поддержание общей физической формы.

Основные принципы лечебной физической культуры при заболеваниях легких включают:

Дыхательная гимнастика: специальные упражнения, направленные на улучшение вентиляции легких, расширение бронхов и повышение кислородного обмена.

Одним из преимуществ дыхательной гимнастики является то, что она может быть легко выполнена в любом месте и в любое время. Вот несколько примеров упражнений, которые могут быть полезны:

1. Глубокое дыхание: сядьте или стойте прямо, положите одну руку на грудь, а другую на живот. Вдохните через нос, заполняя живот и затем грудь воздухом. Затем медленно выдохните через рот, опустошая грудь и живот. Повторяйте это упражнение несколько раз.

2. Дыхание с задержкой: сделайте глубокий вдох, затем задержите дыхание на несколько секунд. Затем медленно выдохните. Это упражнение помогает улучшить емкость легких и контроль над дыханием.

3. Дыхание через одну ноздрю: закройте одну ноздрю пальцем и вдохните через другую ноздрю. Затем перекройте вднутую ноздрю и выдохните через другую. Повторяйте упражнение, меняя ноздри.

Упражнения для мышц дыхания: целью таких упражнений является укрепление мышц дыхания, улучшение их силы и выносливости. Это может включать использование специальных устройств, для тренировки мышц дыхания.

Вот несколько упражнений для мышц дыхания:

1. Глубокое диафрагмальное дыхание: Сядьте в удобной позиции или лягте на спину. Положите одну руку на грудь, а другую на живот. Вдохните глубоко через нос, чувствуя, как ваш живот поднимается, а затем выдохните через рот, чувствуя, как живот опускается. Повторяйте это упражнение в течение нескольких минут, фокусируясь на глубоком и расслабленном дыхании.

2. Дыхательная пауза: Сядьте в удобной позиции и немного задержите дыхание после каждого выдоха. Держите дыхание на несколько

секунд, затем медленно вдыхайте. Это упражнение поможет улучшить контроль над дыханием и увеличить емкость легких.

3. Дыхание с учетом счета: Возьмите глубокий вдох через нос на счет до четырех, затем задержите дыхание на счет до четырех, после чего медленно выдохните через рот на счет до четырех. Повторяйте это упражнение несколько раз, увеличивая счет с каждым повторением.

4. Дыхание с использованием дыхательных мышц: Сядьте прямо или станьте в удобную позицию. Вдохните глубоко через нос, напрягая мышцы вокруг рта и носа, затем медленно выдохните через рот, расслабляя эти мышцы. Повторяйте это упражнение несколько раз, сосредотачиваясь на контроле дыхания и мышц вокруг носа и рта.

Упражнения для мышц дыхания могут быть полезными для улучшения контроля над дыханием, повышения емкости легких и общего ощущения расслабления. Регулярная практика этих упражнений может помочь улучшить ваше дыхание и общее благополучие.

Постепенное увеличение нагрузки: при проведении лечебной физической культуры важно постепенно увеличивать интенсивность и продолжительность упражнений, чтобы избежать перенапряжения и ухудшения состояния.

Соблюдение индивидуального подхода: каждый пациент имеет свои особенности и ограничения, поэтому важно проводить лечебную физическую культуру под наблюдением специалиста, который может адаптировать программу упражнений под конкретные потребности пациента.

Однако, перед началом занятий по ЛФК необходимо проконсультироваться с врачом, так как не все упражнения могут быть подходящими для конкретного заболевания или состояния пациента.

Таким образом лечебная физическая культура является важной частью комплексного лечения заболеваний лёгких и помогает пациентам улучшить качество жизни и повысить их функциональные возможности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В. А. Маргазин, А. В. Коромыслов, А. Н. Лобов 2015г.

2. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания: методические рекомендации/ М.И. Кабышева, Н.И. Федотова, О.В. Подкопаева 2015г.