УДК 612.21

РОЛЬ МЕТОДОВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

♦♦♦♦♦

THE ROLE OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE METHODS IN BRONCHIAL ASTHMA

Луценко Светлана Денисовна
студентка группы 25-ЭБ-РС2,
факультет экономики, управления и бизнеса,
Кубанский государственный технологический университет
svetlana.lutsenko0@mail.ru

Питкин Виктор Александрович
старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается роль лечебной физической культуры (ЛФК), как важного компонента комплексной терапии бронхиальной астмы. Обосновывается, что систематически применяемые дыхательные гимнастики, физические упражнения и массаж способствуют укреплению дыхательной мускулатуры, нормализации ритма дыхания, улучшению экскурсии грудной клетки и повышению функциональных возможностей внешнего дыхания у пациентов с различной степенью тяжести заболевания.

Ключевые слова: бронхиальная астма, дыхание, лечебная физическая культура, заболевание, лечение, формы астмы, комплексная терапия.

Lutsenko Svetlana Denisovna
Student of the 25-EB-RS2 group,
Faculty of Economics, Management, and Business,
Kuban State Technological University
svetlana.lutsenko0@mail.ru

Pitkin Victor Alexandrovich
Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Annotation. This article examines the role of therapeutic physical culture (TPC) as an important component of comprehensive therapy for bronchial asthma. It is substantiated that systematically applied breathing exercises, physical activities, and massage contribute to strengthening the respiratory muscles, normalizing the breathing rhythm, improving chest excursion, and enhancing the functional capabilities of external respiration in patients with different degrees of disease severity.

Keywords: bronchial asthma, breathing, therapeutic physical culture, disease, treatment, asthma forms, comprehensive therapy.

Введение

Бронхиальная астма остается одной из наиболее распространенных хронических заболеваний дыхательной системы, существенно влияющих на качество жизни пациентов всех возрастных групп. Характерными клиническими проявлениями патологии служат рецидивирующие приступы бронхоспазма, одышки, ночного кашля и ограничения физической активности, обусловленные гиперреактивностью бронхов и нарушением вентиляции легких. В структуре комплексной терапии бронхиальной астмы особое место занимает лечебная физическая культура (ЛФК), направленная на восстановление бронхиальной проходимости, нормализацию функции дыхательных мышц, повышение толерантности к физическим нагрузкам и профилактику обострений. Дыхательная гимнастика и аэробные упражнения способствуют стабилизации клинического течения и улучшению контроля над заболеванием [4].

Определение и формы бронхиальной астмы.

Бронхиальная астма является гетерогенным заболеванием, характеризующимся хроническим воспалением дыхательных путей, наличием респираторных симптомов, таких как свистящие хрипы, одышка, заложенность в груди и кашель, которые варьируют по времени и интенсивности, проявляются вместе с вариабельной обструкцией дыхательных путей [2].

В этиологии заболевания можно выделить несколько групп факторов:

– Аллергическая форма бронхиальной астмы обусловлена иммунологической реакцией немедленного типа, при которой специфические аллергены взаимодействуют с антителами, вызывая приступы обструкции дыхательных путей.

– Инфекционно-аллергическая форма. Представляет собой одну из наиболее частых и тяжелых клинических форм заболевания. В ее патогенезе ключевую роль играют респираторные вирусы, провоцирующие хроническое воспаление бронхиального дерева.

– Аспириновая форма. Развивается на фоне нарушения метаболизма. Прием определенных медикаментов таких, как аспирин, индометацин провоцирует тяжелые обострения.

– Астма физической нагрузки. типична для молодых лиц и спортсменов. Интенсивная физическая активность вызывает острый бронхоспазм за счет потери тепла и воды с выдыхаемым воздухом, что приводит к высвобождению воспалительных медиаторов.

– Пищевая форма. В ее развитии играет роль состояние желудочно-кишечного тракта. Предвестниками считают спастические боли в области живота, также состояние слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта.

– Стероидозависимая форма. На фоне использования в терапии стероидных препаратов развиваются приступы удушья, и устанавливается зависимость течения бронхиальной астмы от ихприема [3].

Основные задачи лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания обусловлены профилактическими мероприятиями способными нормализовать тонус организма, уменьшить спазм бронхов, улучшить вентиляцию легких, а также увеличить общую подвижность диафрагмы и грудной клетки [1].

Методы лечебной физической культуры при бронхиальной астме:

Метод Стрельниковой содержит сочетание резких вдохов с движениями, сжимающими грудную клетку. Процесс представляет собой механизм «насосного» вдоха. Необходимо выполнить движение, сжать грудную клетку, сделать резкий вдох через нос, отпустить движение, далее произвести пассивный выдох через рот [5].

Метод Бутейко представляет собой сознательное уменьшение объема и глубины дыхания до «невидимого» уровня. Поверхностное дыхание расширяет бронхи и приводит к ремиссии. При выполнении упражнений необходимо воспроизвести свободный выдох через нос, задержать дыхание до легкого толчка в горле, после чего спокойно вдохнуть [6].

Аэробные упражнения – умеренные физические нагрузки, при которых работает сердечно-легочная система в щадящем режиме. Одним из примеров является по ровной поверхности с утяжелением. Разминка пять минут обычной ходьбой, после добавляются гантели 0,5 кг в руках вместе с дыхательной гимнастикой и координационными упражнениями [7]. Организация физической активности подразумевает под собой регулярное использование физических нагрузок для поддержания здоровья организма в соответствии с полом, возрастом и особенностями организма [8].

Заключение.

Лечебная физическая культура занимает центральное место в системе нефармакологических методов комплексного лечения бронхиальной астмы, демонстрируя высокую клиническую эффективность при разной форме и степени тяжести заболевания. Можно отметить, что при выборе метода ЛФК необходимо отталкиваться от индивидуальных особенностей заболевания, чтобы систематические занятия приносили пользу физическому состоянию пациента. Регулярное применение ЛФК обеспечивает стабилизацию бронхиальной обструкции, повышение толерантности к физическим нагрузкам и существенное улучшение качества жизни пациентов всех возрастных групп. Занятия физической культурой могут помочь справляться со стрессом, который возникает во время учебы и сдачи экзаменационных сессий [9]. Систематическое применение профилактических мероприятий гарантирует контроль над заболеванием с уменьшением частоты обострений и медикаментозной нагрузки.

Литература

1. Бурякин Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж: электрон. дан. ISBN 978-5-406-13922-6. – URL : https://book.ru/book/960936 (дата обращения 28.02.2026).

2. Выхристенко Л.Р. Бронхиальная астма : учеб. пособие. – 2-е изд., исправ. и доп. – Витебск : ВГМУ, 2023. – 82 с. ISBN 978-985-580-183-3 // Лань: электрон.-библиотеч. система. – URL : https://e.lanbook.com/book/380309 (дата обращения 28.02. 2026).
3. Клинические рекомендации «Бронхиальная астма» / Рос. респираторное обво [и др.]. – М., 2024. – 156 с. – URL : https://spulmo.ru/upload/KR-bronhialnaya-astma-2024.pdf (дата обращения 28.02.2026).
4. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура : учебник. – М. : КноРус, 2024. – 346 с. ISBN 978-5-406-11588-6. – URL : https://book.ru/book/950520 (дата обращения 28.02.2026).
5. Стрельникова А.Н. Парадоксальная дыхательная гимнастика : метод. разработка. – М., 1972. Републикация 2018. – 48 с.
6. Бутейко К.П. Дыхание человека в норме и патологии. Метод волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД). – Одесса : ИДПП, 1993. – 128 с.
7. Аэробные нагрузки в профилактике и лечении бронхиальной астмы у детей и подростков // Вестник восстановительной медицины и физиотерапии. – 2023. – Т. 12. – № 4. – С. 34–42.
8. Демишев М.А. Здоровый образ жизни студента и его составляющие в период обучения в вузе / М.А. Демишев, В.А. Питкин // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 4. – С. 280–283.
9. Черемных Н.А. Влияние физической культуры на эффективность учебной деятельности студентов / Н.А. Черемных, В.А. Питкин // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 2. – С. 430–432.

References

1. Buryakin F.G. Therapeutic physical education and massage: electronic data. ISBN 978-5-406-13922-6. – URL : https://book.ru/book/960936 (date of application 02/28/2026).
2. Vykhristenko L.R. Bronchial asthma: study guide. – 2nd ed., corrected. and additional. – Vitebsk : VSMU, 2023. – 82 p. ISBN 978-985-580-183-3 // Lan: electronic library system. – URL : https://e.lanbook.com/book/380309 (date of application 02/28/2026).
3. Clinical guidelines «Bronchial asthma» / Ros. respiratory system [et al.]. – M., 2024. – 156 p. – URL: https://spulmo.ru/upload/KR-bronhialnaya-astma-2024.pdf (date of application 02/28/2026).
4. Vainer E.N. Therapeutic physical education: a textbook. – M. : Knorus, 2024. – 346 p. ISBN 978-5-406-11588-6. – URL : https://book.ru/book/950520 (date of application 02/28/2026).
5. Strelnikova A.N. Paradoxical breathing exercises: a method. development. – M., 1972. Republication 2018. – 48 p.
6. Buteyko K.P. Human breathing in norm and pathology. Method of voluntary elimination of deep breathing (VLGD). – Odessa : IDPP, 1993. – 128 p.
7. Aerobic exercise in the prevention and treatment of bronchial asthma in children and adolescents // Bulletin of restorative medicine and physiotherapy. – 2023. – Vol. 12. – № 4. – P. 34–42.
8. Demishev M.A. Healthy lifestyle of a student and its components during their studies at a university / M.A. Demishev, V.A. Pitkin // Science. Engineering. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2023. – № 4. – P. 280–283.
9. Cheremnykh N.A. The influence of physical education on the effectiveness of students' academic activities / N.A. Cheremnykh, V.A. Pitkin // Science. Engineering. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2023. – № 2. – P. 430–432.