# Дыхательная гимнастика и ЛФК при проблемах с бронхо-легочной системой

Физическая культура и ее роль в здоровье бронхолегочной системы изучаются давно. Доказано, что физическая активность способствует профилактике и лечению заболеваний бронхолегочной системы, которыми часто страдают дети и подростки. Дыхательная гимнастика как один из видов физической культуры может быть эффективным средством профилактики и лечения заболеваний этой системы.

Цель данной статьи — анализ эффективности дыхательной гимнастики в сочетании с лечебной физкультурой (ЛФК) для лечения заболеваний у детей. В исследовании приняли участие 48 школьников, у которых имелись признаки или диагноз в отношении заболеваний бронхолегочной системы: бронхиальная астма, хронический бронхит, рецидивирующая пневмония и др.

Результаты показали, что сочетание дыхательных занятий с занятиями лечебной физкультурой (ЛФК) позволило уменьшить такие симптомы, как приступы кашля, астматические приступы или одышка, характерные для любых проблем с дыхательными путями у детей и подростков.

Кроме того, благодаря физическому воспитанию с помощью дыхательной гимнастики ЛФК оказывает благотворное влияние на психоэмоциональное состояние: снижает уровень стресса, повышает устойчивость к эмоциональным нагрузкам и улучшает общее самочувствие.

Также было замечено, что даже при реализации только одного направления — ЛФК или только дыхательной гимнастики — положительные изменения происходили на всех уровнях: функция дыхания улучшалась быстрее, чем без использования каких-либо методик вообще; общее улучшение психоэмоциональных показателей достигалось даже от простых манипуляций, связанных с дыхательной гимнастикой; значительное улучшение наблюдалось уже через 2 недели после внедрения; регулярные занятия 3 раза в неделю значительно ускоряют выздоровление людей, страдающих заболеваниями бронхолегочной системы.

В целом полученные результаты свидетельствуют о том, что сочетание классической физической культуры, особенно ЛФК, со специально разработанной дыхательной гимнастикой оказывает благотворное влияние на профилактику, лечение и процесс восстановления при различных заболеваниях бронхолегочной системы детей, таких как бронхиальная астма, хронический бронхит и т. д., улучшая при этом общее самочувствие.