

**КОРНЕЛЮК Д.А.**, факультет ИСЭ, гр. ВО-25,  
Брест, УО «БрГТУ»  
Научный руководитель – Грудовик Т.Н., старший преподаватель  
УО «БрГТУ»

## **ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ**

*Введение.* Во время беременности заниматься дыхательными упражнениями необходимо регулярно. Это единственная гимнастика, к которой не существует противопоказаний. Дыхание – единственная жизненно важная функция, которая поддается осознанной регуляции. Через управление дыханием можно влиять на работу других внутренних органов: сердечно-сосудистой, нервной и эндокринной систем.

*Цель работы* – определить влияние дыхательных упражнений на организм в период беременности.

*Методы исследования.* Анализ литературных источников, наблюдение, опрос.

*Обсуждение результатов.* Дыхательные упражнения выполнялись женщинами ежедневно на протяжении всей беременности и были включены в гимнастический комплекс в начале занятия, между физическими упражнениями для отдыха, и в конце комплекса – для релаксации. Выполнялись следующие виды дыхательных упражнений:

- дыхание с задержкой на счет – обладает обезболивающим эффектом, помогает при бессоннице, нервном перенапряжении;
- локализованное дыхание, диафрагмальное – обладает успокаивающим эффектом, среднее грудное – восстанавливает силы, снимает усталость, верхнее – улучшает настроение, помогает справиться с депрессией;
- гармонично-полное дыхание – снабжает организм кислородом и тренирует дыхательную систему;
- шипящее дыхание – тренирует дыхательную систему.

По результатам опроса были выявлены следующие положительные стороны использования дыхательных упражнений: снятие напряжения, помощь в расслаблении, стимулирование кровообращения, предотвращение головной боли, снятие нагрузки с сердца, насыщение организма необходимым для малыша кислородом. Отрицательного воздействия выявлено не было.

*Выводы.* В период беременности рекомендуется ежедневно использовать специально разработанные физические упражнения, направленные на коррекцию дыхания. Женщины, выполнявшие дыхательную гимнастику в период родов дышат более сконцентрировано и роды проходят легче.