

Дашиева Баирма Баяровна,
Цыбенков Николай Батуевич,
Гармаева Эржена Юрьевна,
студенты, Читинской государственной медицинской академии
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита
Платонова Виктория Сергеевна, преподаватель
кафедры физической культуры
Читинской государственной медицинской академии
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ.

Аннотация: Физические нагрузки — это неотъемлемая составляющая здорового образа жизни и в период беременности для будущей матери необходимо поддерживать физическую нагрузку, потому что в этот период жизни она несет ответственность не только за себя.

Ключевые слова: физическая нагрузка, упражнения, зож, женщины, беременность.

Dashieva Bairma Bairovna
Tsybenov Nikolay Batuevich,
Garmaeva Erzhena Yurievna,
students, Chita State Medical Academy
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

Platonova Victoria Sergeevna, teacher
of the Department of Physical Culture
Chita State Medical Academy
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

Physical education during pregnancy.

Abstract: Physical activity is an integral part of a healthy lifestyle and during pregnancy it is necessary for the expectant mother to maintain physical activity, because during this period of life she is responsible not only for herself.

Keywords: physical activity, exercise, healthy lifestyle, women, pregnancy.

Малоподвижный образ жизни способствует набору лишнего веса, появлению отеков, повышению артериального давления, это приводит к большому количеству осложнений в период беременности и послеродовом периоде и наносит непоправимый вред здоровью матери и ребенка. Регулярные физические упражнения снижают риск осложнений беременности, способствуют нормальному течению родов, уменьшают риск разрывов промежности. Занятия спортом во время беременности улучшают кровообращение и обмен веществ во внутренних органах, что благоприятно сказывается на росте и развитии плода.

Регулярные низкоинтенсивные тренировки уменьшают риск формирования многих хронических заболеваний (гестационный сахарный диабет, преэклампсия, необходимость в вакуум-аспирации) во время родовспоможения и осложнений при родах как у будущей мамы, так и у малыша, при отсутствии противопоказаний. Они служат профилактикой

ослабления тонуса мышц, слабой родовой деятельности и предотвращают недостаточное поступление кислорода.

Регулярные и умеренные физические нагрузки необходимы при нормальном течении беременности, но важно учитывать физиологические изменения, которые претерпевает организм женщины.

Во время беременности увеличиваются следующие параметры: объем циркулирующей крови, частота сердечных сокращений, ударный объем и сердечный выброс, а общее периферическое сосудистое сопротивление снижается. Эти гемодинамические изменения позволяют обеспечивать женщину и плод необходимыми веществами как в состоянии покоя, так и при физических нагрузках. Во время статических нагрузок снижается венозный возврат, возникает гипотензия, поэтому эти нагрузки во время беременности следует исключить.

В этот период увеличивается вентиляция легких, это приводит к затруднениям при анаэробных нагрузках, и снижению скорости поступления кислорода при аэробных нагрузках. В связи с этим и анаэробные, и аэробные нагрузки могут даваться беременной женщине значительно тяжелее, чем до беременности, нагрузки должны быть умеренные и сразу заканчиваться, если затрудняется дыхание и появляется одышка из-за недостатка кислорода.

Также изменяются механизмы терморегуляции. В связи с этим беременной женщине необходимо избегать перегрева и обезвоживания.

При беременности увеличивается вес и смещается центр тяжести, это приводит к лордозу поясничного отдела позвоночника. Поэтому необходимо либо отказаться от силовых тренировок, либо ограничить вес.

В это время не рекомендуется осваивать новые для себя виды спорта, но и полностью отказываться от физической нагрузки также не стоит. Лучше всего включить в свой режим дня следующие виды физической активности:

- прогулки пешком
- занятия плаванием в медленном темпе
- дыхательные практики
- адаптированный пилатес, опять же при мягком выполнении всех упражнений

При выборе подходящей физической активности необходимо учитывать срок гестации.

В первом триместре происходит прикрепление зародыша, закладка всех органов, формируется плацента. В этот период высока вероятность прерывания беременности, поэтому чрезмерная физическая активность и поднятие тяжестей являются триггерными факторами. В этот период объем физической нагрузки определяется индивидуально. Если женщина занималась спортом до беременности, при отсутствии противопоказаний она должна уменьшить уровень физической активности до 70-80% от исходного, не отказываясь от нагрузок. А для тех, у кого до беременности не было регулярной физической активности, рекомендуется ограничиться дыхательной гимнастикой и несложными упражнениями для укрепления плечевого пояса и свода стопы.

Во втором триместре начинает быстрее увеличиваться размеры матки, набор массы тела. За счет этого смещается центр тяжести, существенно возрастает нагрузка на позвоночник и мышцы спины, мышцы

и сосуды ног. Этот триместр самое время для начала умеренной физической активности. В это время в комплекс занятий для беременных вводятся упражнения, укрепляющие мышцы спины, пресса, ног, улучшающие подвижность суставов.

В третьем триместре беременности значительно ограничивается физическую активность за счет больших размеров плода, повышается утомляемость. Диафрагма смещается вверх, возникает одышка. В этот период интенсивность физической нагрузки должна быть снижена, особенно в положении стоя и лежа. Особое внимание следует уделять упражнениям, необходимым в родах: тренировке дыхания, умению расслаблять мышцы промежности при напряжении брюшной стенки.

В целом, во время беременности рекомендуются следующие виды физической нагрузки: пешие прогулки, плавание, йога, гимнастика для беременных, пилатес, тренировки для мышц тазового дна, аквааэробика.

Отказаться следует от физических нагрузок, которые сопровождаются повышенном риском травматизма, высокими силовыми нагрузками; велоспорта, при котором усиливается приток крови к матке, бега, любых упражнений, которые связаны с напряжением мышц пресса.

При этом отмечается, что женщины с абсолютными противопоказаниями могут продолжать обычную повседневную деятельность, но не должны заниматься более напряженными физическими упражнениями. Пациенткам с относительными противопоказаниями следует обсудить преимущества и недостатки физических упражнений умеренной или высокой интенсивности со своим

акушером-гинекологом для выработки единой стратегии относительно степени ФА [1].

Регулярная и умеренная физическая нагрузка нужна для поддержания здоровья будущей матери и плода, но для начала в любом случае необходимо проконсультироваться с гинекологом, так как есть ряд заболеваний и осложнений беременности, при которых занятия спортом противопоказаны.

Список литературы:

1. Szumilewicz A. Who and How Should Prescribe and Conduct Exercise Programs for Pregnant Women? Recommendation Based on the European Educational Standards for Pregnancy and Postnatal Exercise Specialists. *Dev Period Med* 2018; 22 (2): 107-112.
2. Знаменская С. И. Физические упражнения как средство коррекции эмоциональных состояний беременных женщин. Научно-теоретический журнал Ученые записки Университета им П. Ф. Лесгафта. 2007; 1 — С 44-47.
3. Рекомендации ВОЗ по оказанию дородовой помощи как средству формирования позитивного опыта беременности, available at: https://www.who.int/reproductivehealth/publications/maternal_perinatal_health/anc-positive-pregnancy-experience/ru/.
4. Семенова Т.В., Аржанова О.Н., Беспалова О.Н. и др. Особенности течения беременности и исходов родов при табакокурении // Ж. акушерства и женских болезней. 2014;