

2. Электронный ресурс: Бюджетное учреждение Чувашской Республики "Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины"/Комплекс физических упражнений при нефроптозе/URL: <https://rclfk.med.cap.ru/lechebnaya-fizkuljtura/v-pomoschj-kabinetu-lfk-i-sm/kompleksi-uprazhnenij/kompleks-fizicheskij-uprazhnenij-pri-nefroptoze>

© Юнусова А.И., Рямова К.А., Морозов М.В. 2021

УДК 618

Ярославская Наталья Андреевна,

студент лечебно-профилактического факультета,

Лапина Оксана Витальевна,

старший преподаватель кафедры физической культуры,

Рямова Ксения Александровна,

канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры,

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»,

Екатеринбург, Россия

ВРЕД И ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Аннотация. В данной статье проанализировано и выявлено, какие физические упражнения идут беременным женщинам на пользу, а какие могут нанести вред ей и её ребёнку. Так же проведено исследование, каким женщинам проще переносить беременность: тем, кто регулярно занимается физкультурой или тем, кто больше посвящает свое время отдыху.

Ключевые слова: беременность, спорт, физические упражнения, вред, польза.

Yaroslavskaya Natalia Andreevna,

student of the Faculty of Medicine and Prevention

Lapina Oksana Vitalievna,

Senior lecturer of the Department of Physical Culture

Ryamova Ksenia Alexandrovna,

Cand. of Ped. Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Culture

Ural State Medical University,

Yekaterinburg, Russia

HARM AND BENEFITS OF PHYSICAL CULTURE FOR PREGNANT WOMEN

Abstract. This article analyzes and identifies which physical exercises are beneficial for pregnant women, and which can harm her and her child. A study was also conducted on which women are easier to endure pregnancy: those who regularly exercise or those who devote more time to rest.

Keywords: pregnancy, sport, physical exercises, harm, benefit.

Данный вопрос как никогда является актуальным, ведь беременные были, есть и будут всегда, без этого естественного процесса просто невозможно продолжение человеческого рода, по крайней мере, сейчас. Физическая культура очень многогранна и разнообразна, каждый человек может найти в ней что-то привлекательное, что будет доставлять удовольствие, а не только пользу. Физические упражнения могут быть очень разными: на статику, на динамику, более интенсивные или более сосредоточенные – их большое множество. И отдельное место занимают упражнения для беременных женщин. Они не только могут помочь избавиться от каких-то неудобств, например, боли в спине, пояснице, но и подготовить женщину к родовому процессу, ведь в ходе этого процесса какие мышцы только не задействуются. Так же выполнение физических

упражнений помогает наладить циркуляцию крови между мамой и малышом, что является очень важным.

Естественно, необходимо соблюдать меры предосторожности, не перенапрягаться во время физических упражнений, потому что можно нанести только вред и не получить никакой пользы от этого. Обязательно нужно консультироваться со своим гинекологом, потому что все мы разные, беременности у всех протекают по-разному, соответственно, кому-то полезно делать те или иные упражнения, а кому-то строго противопоказано. Всё индивидуально.

Беременность делится на три триместра, в каждый триместр нагрузка и интенсивность упражнений допускается разная. Поэтому мы хотим привести некоторые «советы специалистов:

- В первом триместре беременности допустима только легкая суставная нагрузка, поэтому основные упражнения начинайте со второго триместра. Постарайтесь заниматься примерно 30 минут.

- **Всегда включайте в программу разминку** и отдых после выполнения комплекса упражнений (в дополнение к 30 минутам занятий).

- Избегайте усиленной растяжки, например, не стоит складываться пополам и касаться руками пальцев ног или растягивать мышцы задней поверхности бедра. Гормоны при беременности делают ваши суставы слабее, поэтому возникает большой риск перерастяжки, способной привести к травмам мышц.

- Избегайте внезапных рывков или прыжков и быстрой смены положения.

- Замените активные занятия аэробикой ее легкой разновидностью, особенно если вы не тренировались регулярно до беременности. Прекрасные варианты упражнений во время беременности – это быстрая ходьба, плавание и велотренажер.

- Защищайте **мышцы пресса и поясницы**, сохраняя прямую осанку и избегая упражнений, которые их перенапрягают, таких как полные

приседания или подъемы обеих ног от пола. Вместо этого делайте «мини»-приседания, а при подъеме ног поднимайте их по одной, держа вторую ногу согнутой в колене и удерживая стопу на полу.

- **Избегайте перегрева:** Пейте много жидкости и не занимайтесь в жарких и влажных условиях.

При возникновении чувства усталости, головокружения, тошноты, повышения тонуса матки и других дискомфортных ощущений стоит сразу прекратить выполнение упражнений [1].

Так же хотим упомянуть в своей статье два упражнения, которые по мнению многих специалистов очень помогают подготовить тело женщины к предстоящим родам.

1. «Укрепление пресса. Сядьте на стул, спина прямая. Поднимите левое колено как можно выше, одновременно поднимая правую руку, задержитесь в этом положении на несколько секунд. Повторите с правым коленом и левой рукой. Данное упражнение помогает укрепить мышцы пресса, которые играют немаловажную роль в процессе родов.

2. Упражнения Кегеля. Эти упражнения можно делать где угодно, в любое время и незаметно для окружающих! Они помогают мышцам тазового дна стать более эластичными, чтобы ваш ребенок мог легче пройти через таз во время родов. Также эти упражнения являются профилактикой опущения органов малого таза и недержания мочи. Упражнения Кегеля: сожмите мышцы вокруг уретры, влагалища и прямой кишки (представьте, что вы пытаетесь предотвратить мочеиспускание). Удерживайте напряжение мышц в течение нескольких секунд, затем расслабьтесь. Выполняйте комплекс из 10 сокращений несколько раз ежедневно.

Но запомните, что при возникновении любого дискомфорта лучше прекратить упражнение и проконсультироваться со специалистом» [2].

Таким образом, подводя итоги, мы пришли к выводу о том, что выполнение физических упражнений беременными, несомненно, имеет больше плюсов, чем минусов. Упражнения способствуют укреплению мышц

спины, устранению застоя крови, повышению эластичности мышц промежности, нормализации тонуса и функций внутренних органов. Физические упражнения положительно влияют на течение беременности и родов – сохраняют здоровье матери, помогают малышу хорошо развиваться в утробе и профилактируют возможные осложнения. Вред же наступает тогда, когда женщина недобросовестно следует советам врачей, перенапрягается в ходе упражнений или, наоборот, слишком ленится. Нужно находить золотую середину, чтобы оба: и малыш, и мама получали от этого только пользу.

В ходе изучения информации по данной теме, мы посетили женскую консультацию и узнали у беременных, занимаются ли они физкультурой, какие у них ощущения от выполнения упражнений. Проанализировав полученные ответы, мы смогли сделать вывод о том, что те женщины, которые регулярно выполняют упражнения, чувствуют себя физически гораздо лучше, чем те, кто упражнения не делает. У них меньше встречается боль в спине, суставах, они меньше утомляются, и настроение у них лучше. Поэтому не ленитесь заниматься физической культурой даже тогда, когда вы в положении. Плюсов гораздо больше, чем минусов!

Литература

1. Волчкова Ю.А. Беременность и фитнес: вред и польза физических нагрузок// Om1.ru. URL: <https://www.om1.ru/health/news/74911/> (дата обращения: 27.09.2021)
2. Полезные упражнения при беременности// Pampers. URL: <https://www.pampers-gorodok.ru/pregnancy/healthy-pregnancy/article/exercise-during-pregnancy-get-moving> (дата обращения: 27.09.2021)

© Ярославская Н.А., Лапина О.В., Рямова К.А., 2021