

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С БЕРЕМЕННЫМИ ЖЕНЩИНАМИ

Бакун Т.И.

Гродненский государственный медицинский университет
Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – канд. ист. наук, доц. Григоревич В.В.

Актуальность. Беременность – это естественное физиологическое состояние, которое характеризуется глубокими изменениями во всех системах организма женщины. Эти изменения направлены на обеспечение оптимальных условий для роста и развития плода, подготовки к родам и послеродовому периоду. Однако адаптационные процессы зачастую сопряжены с рядом дискомфортных состояний, таких как боли в спине, отеки, варикозное расширение вен, одышка, повышенная утомляемость и эмоциональная лабильность [1, 2, 3].

На протяжении многих десятилетий в обществе доминировал консервативный подход, рекомендуемый беременным женщинам физический покой и ограничение активности. Однако современные научные исследования и клиническая практика кардинально изменили эту парадигму. Сегодня доказано, что рациональная и систематическая физическая активность является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни во время беременности. Она выступает мощным инструментом не только для улучшения самочувствия матери, но и для благоприятного течения гестационного периода, родов и последующего восстановления [4, 5].

Цель. Повышение знаний по методикам применения физических упражнений у беременных.

Методы исследования. Изучение литературных источников, наблюдения и беседы с беременными студентками.

Результаты и их обсуждение. Во время беременности женщина крайне остро ощущает своё тело и на любые изменения (увеличение груди, боль в спине или растущий живот) реагирует очень чувствительно. И ей безразлично, какие последствия могут возникнуть в результате этих изменений [7, с. 4].

Перечислим несколько положительных моментов, связанных с активной физической нагрузкой в этот период [7, с. 5].

- Регулярные занятия физкультурой позволяют контролировать вес. С их помощью вы сможете избежать лишней прибавки в весе.
- Двигательная активность улучшает работу кишечника. Упражнения помогают сохранить нормальный режим функционирования кишечника и избежать появления запоров.
- Во время беременности повышается отёчность ног, что может привести к развитию варикоза вен. Умеренная нагрузка на мышцы ног снижает подобный риск.

- Чем лучше будут разработаны мышцы тазового дна, тем активнее и успешнее будет ваша родовая деятельность.

- Во время беременности усиливается прогиб в пояснице (лордоз), что приводит к возникновению боли в этой области. От неприятных ощущений избавят более тренированные мышцы спины, способные контролировать прогиб поясницы.

- Смещение центра тяжести из-за увеличенных молочных желез и растущего живота приводит к тому, что без надлежащей поддержки мышц спины плечи опускаются вниз. Это положение опасно развитием остеохондроза, защемлением позвоночных нервов и, как следствие, обмороками и головными болями. Чтобы не стать заложницей этих неприятных проблем, будущая мама должна укреплять мышцы верхнего плечевого пояса, рук и спины.

- Во время занятий можно научиться управлять своим дыханием, что впоследствии поможет легче справиться с течением родов.

Если придерживаться принципа умеренности и сбалансированности в занятиях физическими упражнениями, то они будут способствовать поддержанию хорошего самочувствия, увеличению жизненной энергии. Правильно подобранная интенсивность нагрузок, комплекс специальных упражнений помогут нормальному функционированию дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной, эндокринной и других систем, суставов, связочного аппарата. При хорошей физической подготовленности легче проходят роды: гибкие тазобедренные суставы и натренированные мышцы паховой и ягодичной областей без труда позволят принять необходимое положение в процессе родов; сильные мышцы ног обеспечат хорошую циркуляцию крови, помогут избежать формирования варикозного расширения вен и связанных с этим заболеванием осложнений. Отмечено, что у студенток, регулярно занимающихся во время беременности физической культурой, роды протекают быстрее и легче, количество разрывов промежности значительно уменьшается, а послеродовой период проходит более благополучно. Хорошая физическая подготовленность позволяет быстрее прийти в прежнюю форму после родов [8, с. 61].

Регулярные упражнения во время беременности позволяют достичь целого ряда полезных для будущей мамы результатов: укрепляют и тренируют мышцы, участвующие в процессе родов; способствуют устранению болей в спине, запоров и отеков, которые связаны с ухудшением оттока крови и лимфы по венам ног, таза; заряжают энергией и улучшают настроение; уменьшают дискомфорт, связанный с беременностью; улучшают сон и снижают утомляемость.

Дело в том, что во время беременности очень важной становится тренировка трех мышечных групп – спины, таза и живота.

Во-первых, укрепление мышц живота способствует выполнению их функции по поддержанию растущего плода и увеличивающейся матки.

Одновременно это способствует более эффективным потугам – произвольным сокращениям мышц живота и мышц тазового дна, благодаря которым рождается малыш. Потуги необходимы в конце родов и во многом зависят от физических возможностей мышц живота [8, с. 62].

Укрепление мышц таза и промежности позволит избежать проблем, связанных с недержанием мочи, которое иногда развивается после родов.

Укрепление мышц спины улучшает осанку и уменьшает напряжение в пояснице, способствует профилактике болей в пояснице.

Упражнения, тренирующие и развивающие диафрагмальное дыхание, позволяют правильно дышать во время схваток, благодаря чему мать и малыш наиболее благоприятно переносят этот период родов.

Противопоказания к занятиям физическими упражнениями у беременных:

- состояния, требующие экстренной хирургической или акушерской помощи;

- острые инфекционные и воспалительные заболевания любых органов и тканей;

- длительная субфебрильная температура невыясненной этиологии;

- ревматизм в активной фазе; острый подострый тромбоз;

- острые заболевания почек и мочевого пузыря;

- тяжелые токсикозы беременности (неукротимая рвота, нефропатия, преэкламптическое состояние и эклампсия): кровотечение различного происхождения из половых органов (предлежание плаценты, преждевременная отслойка нормально расположенной плаценты и др.): угрожающее прерывание беременности;

- повреждение околоплодных оболочек;

- внематочная беременность;

- привычные аборт: выраженное многоводие; мертворождения в анамнезе у матерей с резус-отрицательным фактором;

- расхождение лонного сочленения;

- схваткообразные боли в животе: острая и прогрессирующая хроническая сердечно-сосудистая недостаточность, декомпенсированные заболевания сердечно-сосудистой системы, особенно в стадии прогрессирования;

- аневризма брюшной аорты; активно текущие заболевания печени и почек;

- резко выраженное опущение внутренних органов с болями при физических усилиях, болезни крови: эпилепсия; угроза отслойки сетчатки [8, с. 62-63].

Физические упражнения для беременных не противопоказаны, но требуется строгая индивидуализация занятий при операциях в области живота и таза, в том числе, акушерско-гинекологических (кесарево сечение, удаление доброкачественных новообразований и т. п.) в анамнезе, перенесенной беременности, многоплодии и задержке развития плода,

эклампсии в анамнезе, болевых синдромах опорно-двигательного аппарата, сопровождающих беременность, синдроме блокирования [8, с. 63].

Выводы. Таким образом, целенаправленная физическая активность для будущих мам является неотъемлемой частью здорового образа жизни, способствующей как укреплению и сохранению здоровья самой женщины, так и гармоничному развитию будущего ребенка. Все формы двигательной активности для беременных, имеющие оздоровительный характер, настоятельно рекомендуются. Доказано, что физическая культура, практикуемая на всех сроках беременности и даже на этапе ее планирования, не только высокоэффективна и безопасна, но и значительно улучшает физическую готовность женщины к родовому процессу.

Специальные упражнения целенаправленно укрепляют дыхательную мускулатуру, повышают подвижность грудной клетки и диафрагмы, оптимизируют работу легких и общее мышечное состояние организма. Эти занятия также помогают снизить риски, такие как избыточный вес у малыша, неблагоприятные исходы беременности и вероятность кесарева сечения. Более того, они эффективно снимают предродовую тревожность, страх и неуверенность. В целом, сочетание умеренной физической активности, правильных дыхательных техник, полноценного сна, сбалансированного питания, поддержания социальных связей и тренировки когнитивных функций (памяти, мышления, внимания) позволяет женщине оставаться активной и полноценно наслаждаться периодом беременности.

Список литературы

1. Крам, К. Физкультура во время беременности / К. Крам, Т. С. Дрент. – М. : Диалектика, 2018. – 304 с.
2. Эйнзенберг, А. В ожидании ребенка / А. Эйнзенберг, Х. Муркофф – М. : АСТ, 2017. – 656 с.
3. Дармограй, Н. В. Лечебная физкультура для беременных: роль медсестры / Н. В. Дармограй, Н. Ю. Майстренко, О. Б. Алуф // Медицинская сестра. – 2016. – № 1. – С. 8-13.
4. Остащенко, С. С. Лечебная физическая культура в акушерстве и гинекологии / С. С. Остащенко. – Таганрог : ТМК, 2025. – 39 с.
5. Абрамченко, В. В. Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии / В. В. Абрамченко. – М. : ЭЛБИ-СПб, 2017. – 216 с.
6. Щигорева, Е. В. Использование футбола на занятиях физическими упражнениями в период беременности / Е. В. Щигорева, М. Н. Мистрюкова, С. В. Сырова. – Тамбов : ТГТУ, 2021. – 48 с.
7. Венскович, Д. А. «Школа будущей мамы» как инновационная форма организации занятий по учебной дисциплине «физическая культура»: монография / Д. А. Венскович. – Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2020. – 174 с.
8. Садыкова, А. М. Средства и методы укрепления физического здоровья / А. М. Садыкова, Е. Н. Ратова, Т. Н. Патрина. – Казань : Казан. ун-т, 2023. – 58 с.