

**Авторы:**

**Шуленкова Алина Андреевна**

студентка

**Савельева Анастасия Вячеславовна**

студентка

**Научный руководитель:**

**Мелихов Ярослав Петрович**

ст. преподаватель

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный  
медицинский университет» Минздрава России  
г. Оренбург, Оренбургская область

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ**

**Аннотация:** в статье рассмотрены основные принципы физических упражнений во время беременности. Авторы отмечают их положительное воздействие на организм матери и состояние плода.

**Ключевые слова:** беременность, здоровье, йога.

Физические упражнения, всесторонне воздействуя на организм, совершенствуют деятельность всех физиологических систем и органов – нейродинамику, кровообращение, дыхание, пищеварение, выделение, тем самым нормализуя течение беременности. Физические упражнения подготавливают организм к родам, укрепляют брюшной пресс и повышают эластичность промежности, способствуя облегчению и ускорению родового акта. Они положительно воздействуют не только на организм матери, но и на состояние плода: активизируют плацентарное кровообращение, улучшают обменные процессы, нормализуют его тонус и двигательную активность, в какой-то мере предупреждая неправильные положения.

Подбор доз физических нагрузок во время беременности проводится в строгой зависимости от ее течения, сроков и состояния организма женщины. Для

удобства выбора программы физических нагрузок упражнений на основе динамики размеров матки беременность делят на 5 периодов: I – до 16 нед.; II – 17–24 нед.; III – 25–32 нед.; IV – 33–36 нед.; V – от 37 нед. до родов.

При выполнении физических нагрузок в период беременности учитываются следующие правила:

- нужно задействовать максимальное количество мышечных групп;
- увеличение нагрузок должно происходить постепенно, плавно;
- упражнения специального характера для мышц передней брюшной стенки и промежности должны чередоваться с общетонизирующими;
- беременная должна тщательно следить за глубиной дыхания;
- нужно учитывать срок беременности;
- нужно избегать упражнений, которые сопровождаются задержкой дыхания и повышают внутрибрюшное давление.

Примерный план физических нагрузок:

- медленная ходьба со спокойным дыханием (2 минуты);
- стоять, прижавшись к стене пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком, дыхание спокойное (1 минута);
- поставить ноги вместе с вдохом, «сесть» на невидимый стул с выдохом, «посидеть» с вдохом и выдохом, подняться с вдохом, расслабиться с выдохом (4–6 раз);
- руки положить на бедра с вдохом, поднять согнутую в колене ногу с выдохом, отвести в сторону с вдохом, привести с выдохом, опустить с вдохом, расслабиться с выдохом (3–4 раза каждой ногой);
- лежа на полу, прижаться к нему всем позвоночником и особенно поясницей, дыхание спокойное (1 минута);
- лежа на спине, выпрямить ноги с вдохом, поднять прямые ноги до угла 45 градусов от пола с выдохом, подержать с вдохом и выдохом, опустить ноги с вдохом, расслабиться с выдохом (4–6 раз);

– аналогично предыдущему, но поднимать ноги до угла 90 градусов (4–6 раз);

– лежа на спине с вдохом, поднимать только ягодицы с выдохом, при этом не отрывать ни ноги, ни плечи от пола (6–8 раз);

– аналогично предыдущему, но поднимать только грудной отдел позвоночника (6–8 раз);

– сидя на полу выпрямить ноги с вдохом, отводить ногу в сторону до угла 90 градусов с выдохом, сделать вдох и выдох, вернуться в исходное положение с вдохом, расслабиться с выдохом

– поставить ноги на ширине плеч и руки на пояс с вдохом, подняться на носки с выдохом, присесть с вдохом, встать с выдохом, расслабиться с вдохом и выдохом (3–4 раза).

*Физкультура для беременных на поздних сроках беременности (33–42 недели)* улучшает функциональные возможности всех систем, обеспечивающих правильное развитие плода, и облегчающих в будущем родовую деятельность. Физкультура для беременных рекомендует выполнять следующие упражнения:

– ноги расставить пошире, руки положить на пояс с вдохом, наклониться вправо с и поднять правую руку с выдохом, вернуться в исходное положение с вдохом (3–4 раза в каждую сторону);

– лежа на спине, согнуть ноги и поставить стопы на пол с вдохом, поднять таз и втянуть ягодицы с выдохом, положить таз на пол с вдохом, расслабиться с выдохом (3–4 раза);

– лежа на спине, выпрямить ноги с вдохом, поднять прямые ноги с выдохом, развести ноги с вдохом, свести с выдохом, опустить с вдохом, расслабиться с выдохом (4–6 раз);

– лежа на боку поднять правую руку и ногу с вдохом, опустить с выдохом (4–6 раз на каждом боку);

– стоя на четвереньках с вдохом, выгнуть спину вверх и опустить голову с выдохом, прогнуть спину вниз и поднять голову с вдохом (4–6 раз).

Также во время беременности очень полезны занятия йогой. Йога для беременных позволяет подготовиться к родам физически и психологически. Женщины, занимающиеся йогой во время беременности, благополучно избегают разрывов промежности и послеродовой депрессии. Йога для беременных специально предназначена для женщин на любом сроке беременности. Она помогает будущим мамам справиться с возможным физическим дискомфортом (отеки, боль в спине или крестце и т. д.). Также занятия йогой помогают женщинам справляться с перепадами настроения и всплесками эмоций, позволяют ощущать гармонию с собой и чувствовать себя полными сил и энергии.

### ***Список литературы***

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учебник. – М.: Медицина, 1999. – 223 с.
2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.7ya.ru>
3. Физкультура для беременных [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://moetelomoidom.ru/?page\\_id=216](http://moetelomoidom.ru/?page_id=216) (дата обращения: 23.05.2017).