

К.А. Бубнов, 4 курс; А.В. Бубнов, соискательНаучный руководитель – **Н.Н. Колесникова, к.п.н., доцент****Полесский государственный университет**

Репродуктивное здоровье – важное составляющее воспроизводственного потенциала общества. К сожалению, оно с каждым годом имеет тенденцию к ухудшению, из-за чего подрываются основы формирования здорового поколения, что снижает социально-демографическую устойчивость и национальную безопасность [1, с.4]. Здоровье женщин во многом определяет здоровье будущего поколения. Только здоровая женщина способна выносить и родить здорового ребенка. Ведь многие заболевания женщины могут передаваться ее ребенку или негативно влиять на его здоровье, вызывать осложнения во время беременности и родов.

Беременность – один из наиболее значимых и одновременно опасных периодов в жизни женщины. Он заключается в анатомических и функциональных изменениях, во всех системах организма, не ограничиваясь только репродуктивной [1,5,6,14].

В последние годы наблюдается большое количество патологически протекающей беременности и осложнений в родах (большой процент кесаревых сечений с травматизмом матери и плода – 27-31%).

Но если роженицы проходят курс физической подготовки во время беременности, у них значительно меньше регистрируется осложнений (например, слабость родовой деятельности, что приводит к меньшему количеству оперативных вмешательств). Наиболее заметно влияет правильно подобранная активная деятельность на общее самочувствие: уменьшается в 2-3 раза частота токсикозов [13, с.42].

Материалы, которые мы использовали, свидетельствуют, что физиологическая подготовка беременных должна стать обязательным видом деятельности, и профилактики.

Итак, что нужно сделать, чтобы через физическую реабилитацию облегчить восстановление организма женщины? Во первых, разобраться в изменениях, которые происходят у рожениц.

Беременность вызывает физиологические изменения во всех органах и системах матери; большинство из них проходят после родоразрешения [2, 3].

В акушерской практике неоспорим факт пагубного влияния гиподинамии на беременность, роды и послеродовой период. Естественным препятствием на пути таких проявлений является использование физических упражнений с момента зачатия до родов и в послеродовом периоде. Занятия физическими упражнениями строятся с учетом уровня физической подготовленности беременных [12, 14].

Обязательным условием перед началом занятий является консультация с врачом-гинекологом. Есть множество противопоказаний, которые нужно учитывать. И как только появятся новые симптомы, всякая активность должна быть прекращена, до собеседования с доктором.

Повышенная осторожность должна соблюдаться в первые месяцы беременности в виду опасности самоаборта, в сроки должной менструации и в конце беременности.

Цель лечебной физической культуры – приучить сердце к повышенной нагрузке, укрепить мышцы живота и таза, научиться правильному дыханию, расслаблению мускулатуры, обеспечить оптимальные условия для развития плода и связи его с материнским организмом.

Предпочтение отдается групповым занятиям (численностью 8–12 человек). Такие занятия более эмоциональны, имеется возможность использовать игры. Целесообразно вводить в занятия музыкальное сопровождение. Используются упражнения, как с предметами, так и без них. Исходные положения разнообразные, но предпочтительнее – лежа на спине, боку, стоя на четвереньках [14, с.24].

Физическая активность позволит избежать синдрома сдавления нижней полой вены, отеков во время беременности, слабости родовой деятельности.

Основные задачи занятий физическими упражнениями в 1-м триместре: оказать общее оздоровительное влияние на организм женщины, научить навыкам полного дыхания, диафрагмального дыхания, адаптировать сердечно-сосудистую систему к нагрузкам.

Во 2-м триместре необходимо укрепить мышцы живота, сделать более эластичными мышцы промежности, увеличить подвижность позвоночника, крестцово-подвздошных сочленений, укрепить мускулатуру тела. Продолжается использование упражнений 1-го триместра.

В 3-м триместре основные задачи занятий физическими упражнениями направлены на то, чтобы устранять застойные явления в малом тазу и нижних конечностях, поддерживать достигнутый уровень физической активности, выработать двигательные навыки, необходимые в родах, так как в это время отмечаются дальнейшие затруднения функции внешнего дыхания, кровообращения, пищеварения, венозные застои.

В 3-м триместре необходимы также специальные упражнения при ожирении. На фоне общего роста ожирения среди населения, среди рожениц страдает им 5,2–15,9 %. Беременность и ожирение являются взаимно отягчающими факторами. При данном сочетании отмечается большое количество оперативных вмешательств и травматизма в родах, а в послеродовом периоде — воспалительные заболевания половых органов. Для беременной женщины с ожирением характерны слабая родовая деятельность, кровотечения, травма мягких родовых путей. Отмечается запоздалое становление лактационной функции.

Надеюсь, мое небольшое исследование послужит толчком для изучения данного вопроса. Так же мне очень хотелось бы в дальнейшем и самому более масштабно разрабатывать тему. Но это уже будет зависеть от распределения и возможностей на будущем моем месте работы

Список использованных источников

1. Врублевский, Е.П. Индивидуализация подготовки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е. П. Врублевский // автореферат диссертации по ВАК РФ 13.00.04, доктор педагогических наук. – Режим доступа: <https://www.dissercat.com/content/individualizatsiya-podgotovki-zhenshchin-v-skorostno-silovykh-vidakh-legkoi-atletiki>. – Дата доступа: 02.02.2022.
2. Давыдова, Л.А. Влияние занятий различными видами спорта на биологический цикл девушек-спортсменок // Международный студенческий научный вестник. – 2019. – № 3. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=19633>. – Дата доступа: 02.03.2022
3. Калинина, Н.А. Диагностика и профилактика нарушений репродуктивной системы спортсменок / Н.А. Калинина // Теория и практика физической культуры. 2004. №1. // Спортивное чтение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/articles/diagnostika-i-profilaktika-narusheniy-reproduktivnoy-sistemy-sportsmenok/>. – Дата доступа: 26.03.2022.
4. Кочеткова, Е.Ф. Физиологические особенности организации учебно-тренировочного процесса девушек в силовых видах спорта / Кочеткова Е.Ф., Опарина О.Н. // Исследования в области естественных наук. – 2014. – № 8. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://science.snauka.ru/2014/08/8264>. – Дата доступа: 01.04.2022
5. Лубнин, Д.М. Записки гинеколога: о менструальном цикле, его секретах и особенностях, методах контрацепции / Д.М. Лубнин. – М.: Эксмо, 2021. – 73 с.
6. Орлов, Р.С. – Нормальная физиология: учебник / Р.С. Орлов. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2010. – 832 с.
7. Реброва, О. Тренировочный план в рамках менструального цикла / О. Реброва // Научно-популярный журнал Школы. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sektascience.com/articles/training-process/periods-training/>. – Дата доступа: 12.03.2022
8. Селенкова, М. Как месячные влияют на результаты спортсменок? Девушки стесняются обсуждать это с тренерами, но подстраивают циклы под старты / М. Селенкова // Sports.ru – российский спортивный интернет-портал – Режим доступа: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/interval/2847156.html>. – Дата доступа: 12.03.2022
9. Физиология человека: учеб. пособие / А.А. Семенович [и др.] ; под ред. А.А. Семеновича. – 3-е изд., испр. – Минск: Выш. шк., 2009. – 544 с.
10. Хендриксон-Джек, Л. Пятый элемент здоровья. Как использовать менструальный цикл для поддержания жизненно важных функций организма. / Л. Хендриксон-Джек. - Переводчик: Халалева Д.В. - М.: Эксмо, 480 с.
11. Шевченко, Ю.В. Спортивная аменорея / Ю.В. Шевченко // Красота и медицина – сайт врачей Москвы. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevaniya_gynaecology/athletic-amenorrhea. – Дата доступа: 17.03.2022
12. This Woman Ran A Marathon On Her Period Without A Tampon // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.womensrunning.com/culture/this-woman-ran-a-marathon-on-her-period-without-a-tampon/>. – Дата доступа: 28.03.2022.

13. Len Kravitz, PhD, Afton Cazares, MA and Christine Mermier, PhD: “Women, Hormones, Metabolism & Energy Expenditure”, IDEA Health & Fit-ness, Jun 28, 2013. // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.unm.edu/~lkravitz/Article%20folder/hormoneswomen.html>. – Дата доступа: 17.03.2022.

14. Eunsook Sung, Ahreum Han, Timo Hinrichs, Matthias Vorgerd, Carmen Manchado and Petra Platen: “Effects of follicular versus luteal phase-based strength training in young women”, Springer: Plus, 2014. // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25485203/>. – Дата доступа: 17.03.2022.