



Северо-Западный государственный медицинский
университет
имени. И. И. Мечникова

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УПРАЖНЕНИЙ ЛФК ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ТРИМЕСТРОВ БЕРЕМЕННОСТИ.

СЕКЦИЯ «ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА»

ДОКЛАДЧИК: НИКИФОРОВА К.В., 2 КУРС, ЛЕЧЕБНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ
РУКОВОДИТЕЛИ ТЕМЫ: К.Х.Н., ДОЦЕНТ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СКЛЯРОВА И.В.

Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, 2020Г.

Актуальность данной темы

Как правило, беременная женщина предпочитает вести пассивный образ жизни. Но, такой образ жизни не отвечает тому, который принесёт здоровье, как матери, так и ребёнку, особенно в случае, если будущая мама параллельно учится в медицинском университете, где она подвержена колоссальным эмоциональным и физическим нагрузкам. Анализ научно-методической литературы выявил отсутствие организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» для данной категории студенток; формальную аттестацию студенток по учебной дисциплине «Физическая культура»; отсутствие педагогического сопровождения беременных студенток в процессе освоения учебной дисциплины «Физическая культура»; отсутствие учебно-методического обеспечения процесса физического воспитания беременных студенток. Представленный материал должен продемонстрировать, что благодаря физическим упражнениям, у студенток в данном положении повысится выносливость, стрессоустойчивость и улучшится общее состояние для успешного продолжения учёбы.



Цель исследования

- - Дать рекомендации по ведению подходящего образа жизни для студенток, которые не прерывают обучение академическим отпуском по беременности.
- - Предложить варианты комплексов ЛФК по триместрам с акцентом на упражнения, обеспечивающие сохранение работоспособности, а, следовательно, способность успешно продолжать обучение в ВУЗе.

Материалы и методы исследования

- изучение и анализ специальной литературы,
- экспериментальный метод (в данной теме исследования представлены личные фотографии студентки с демонстрацией упражнений для беременных),
- практические рекомендации.

Первый этап исследования

Первый триместр (1–16-я неделя).

Цель занятий – научить женщину навыкам полного дыхания, произвольному напряжению и расслаблению мускулатуры, обеспечить оптимальные условия для развития плода и связи его с материнским организмом, начать постепенную адаптацию сердечнососудистой системы матери к физической нагрузке.

Второй триместр беременности (17–31-я неделя)

Происходит интенсивное развитие плода.

Цель занятий – обеспечить хорошее кровоснабжение и оксигенацию плода, укрепить брюшной пресс и повысить эластичность тазового дна, способствовать сохранению и развитию гибкости и пластичности позвоночного столба и тазовых сочленений, увеличить адаптацию сердечнососудистой системы к физической нагрузке. Нарастающая потребность в кислороде требует максимальной слаженности функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В период самой напряжённой работы сердца (с 26 по 32-ю неделю) целесообразно несколько уменьшить общую физическую нагрузку за счёт меньшего повторения упражнений и введения большего количества упражнений по статическому дыханию и расслаблению мышц. Кроме того, начиная с 29–30-й недели нужно исключить упражнения с одновременным движением прямыми ногами. В занятия включаются упражнения, укрепляющие длинные мышцы спины, для того чтобы беременной легче было удерживать смещающийся центр тяжести, упражнения на растягивание тазового дна. Широко используются упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра.

Третий триместр (32–40-я неделя) беременности.

Цель занятий – стимуляция дыхания, сохранение хорошего периферического кровообращения, борьба с венозным застоем, укрепление длинных мышц спины, дальнейшее увеличение подвижности позвоночного столба и тазобедренных суставов при некотором снижении общей физической нагрузки. Таким образом, занятия физическими упражнениями в третьем триместре приводят к стимуляции дыхания, кровообращения, борьбе с застойными явлениями, стимуляции функции кишок, повышению эластичности тазового дна, укреплению тонуса мышц стенки живота, увеличению подвижности крестцово-подвздошного сочленения, тазобедренных суставов, позвоночного столба. Физические упражнения проводятся параллельно с психопрофилактической подготовкой беременных к родам и являются обязательным элементом системы физио-психо-профилактической подготовки.



Второй этап исследования

«Примерный комплекс упражнений в первом триместре беременности».

1. И.п. – стоя, руки на поясе. Ходьба в полуприседе в среднем темпе в течение 2–4 минут. Дыхание не задерживайте.

2. И.п. – стоя, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища в левую, то в другую сторону, скользя ладонями по боковой поверхности туловища («насос»). Темп средний. Дыхание свободное. Повторите упражнение 3–8 раз в каждую сторону.

3. И.п. – лежа на правом боку (как представлено на рисунке 1), правая рука на поясе. Левую ногу поднимите и отведите вперёд, а затем назад. Темп средний. Дыхание свободное. Повторите 4–6 раз. То же выполните правой ногой, лежа на левом боку.



4. И.п. – Упор на коленях. На вдохе поднимите голову и прогнитесь в пояснице, на выдохе голову опустите, выгните спину дугой кверху и расслабьтесь. Темп средний, движения плавные. Повторите 3–5 раз.



(рис.2)



(рис.3)

5. И.п. - Сидя на фитболе. Одновременно сокращайте внутренние мышцы таза и погружайтесь в мяч в течение 5 секунд. Затем медленно расслабляясь, поднимайтесь, как показано на рисунке 3 .

5. И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы при помощи рук максимально приближены к ягодицам (Рисунок 4). На выдохе широко развести колени, стараясь достать пол, и соединить стопы. На вдохе вернуться в и.п. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

6. И.п. – стоя, руки на поясе. Ходьба скрестным шагом, ставя одну ногу перед другой, в среднем темпе в течение 1–2 минут. Дыхание не задерживайте.



Результаты

В процессе исследования было оценено влияния упражнений на состояние беременных в первом триместре, даны рекомендации по выполнению их. Так же были предложены варианты комплексов ЛФК по триместрам с акцентом на упражнения, обеспечивающие сохранение работоспособности беременных на учебе.

Стоит отметить, что занятия физическими упражнениями разбиваются на три основных комплекса в зависимости от двигательных возможностей женщины в разные сроки беременности. И при увеличивающемся сроке беременности упражнения облегчаются, их количество несколько уменьшается. Методические установки физических упражнений распределяются соответственно периодам (триместрам) беременности

К сожалению, в связи со сложившейся эпидемиологической ситуацией, мы не смогли продолжить наше исследование на следующих периодах беременности, чтобы дать правильную оценку влияния упражнений на состояние здоровья.

Выводы

Разработанный «Примерный комплекс упражнений в первом периоде беременности» проходит апробацию, но уже на этой стадии может быть рекомендован в помощь беременным студенткам, продолжающим обучение в ВУЗе. Правильно подобранные упражнения помогают скомпенсировать возрастающие нагрузки на позвоночник, способствуют повышению работоспособности и снижению общей утомляемости, что обеспечит нормальный уровень здоровья будущей матери и возможность успешно продолжать обучение в университете.

Но, еще раз хотим отметить, что к нашему сожалению, в связи со сложившейся эпидемиологической ситуацией, мы не смогли продолжить наше исследование на следующих периодах беременности, чтобы дать правильную оценку влияния упражнений на состояние здоровья.

Спасибо за внимание



Никифорова К.В., 2 курс, лечебный факультет

k.nik96@mail.ru