

*Карпина Елена Викторовна,*

*Институт физической культуры спорта и туризма ПетрГУ,*

*г. Петрозаводск*

*e-mail: [elenavkms@mail.ru](mailto:elenavkms@mail.ru)*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ**

**Аннотация:** В данной статье рассмотрим вопрос о пользе физических нагрузок во время беременности. Разберём особенности тренировок по семестрам.

**Ключевые слова:** беременность, триместр, тренировка.

**Abstract:**In this paper we look at the benefits of physical activity during pregnancy. Let's analyze the features of training for semesters.

**Keywords:** pregnancy, trimester, training.

В период беременности женский организм меняется. Эти изменения происходят в связи с приспособлением организма к развитию в нем плода, и как к следствию, повышенным нагрузкам. Несоблюдение правил гигиены, питания, переутомления влияют на организм бедующей мамы, но помимо этого также несомненное влияние на организм оказывают такие факторы, как окружающая среда. Вследствие все выше перечисленное может привести к осложнениям и нарушениям функций организма. В этом случае физкультура для беременных играет огромную, значимую роль для здоровья беременной женщины [1].

Физкультура в 1 триместре беременности.

В первом триместре формируются органы ребёнка и плацента. Беременность в этом триместре еще не стабильна, и повышенные физические

нагрузки могут негативно отразиться на ее протекание. Физическая активность возможна только после консультации с лечащим врачом [2].

Благодаря исследованиям, ученые выявили, что те женщины, которые во время беременности были более физически активны, задержка развития у плода и осложнения при родах встречаются гораздо реже [2].

Врачи расходятся во мнение, когда стоит начинать физические нагрузки, некоторые против нагрузок до 13 недель, и считают 13-15 недель лучшим временем для начала тренировок. Другие же рекомендуют сохранять 70-80% нагрузок, если же активность присутствовала и раньше в жизни будущей матери. В 1 триместре не стоит начинать заниматься каким-либо новым для себя видом спорта. Лучшие занятия для этого периода: ходьба, плавание, выполнение специальных дыхательных упражнений – именно такая нагрузка рекомендована в первом триместре [2].

Физкультура во 2 триместре беременности.

С началом второго семестра самочувствие заметно улучшается, такие неприятные симптомы, как токсикоз отступают, и будущая мама чувствует себя гораздо лучше. Этот период является благоприятным для активности.

Стоит начать посещать специальные занятия для беременных, где инструктор внимательно отнесётся к состоянию беременной. Отлично подойдут классы йоги и пилатеса для беременных. Но не стоит забывать и про кардио тренировки: велотренажер, плавание или просто прогулки, прекрасно подойдут для этого. Но с увеличением размеров живота, интенсивность стоит снизить [3].

Физкультура в 3 триместре беременности.

В 3 триместре физические нагрузки должны быть умеренными и направленными на подготовку к родам.

Фитнес оказывает хорошее влияние на самочувствие. Благодаря ему давление нормализуется, отеки уходят, тем самым предотвращается развитие преэклампсии — одного из самых опасных и частых осложнений последних месяцев. Спорт помогает предотвратить боли в спине, которые часто мучают

женщину на последних месяца беременности. Так же физические нагрузки хотя бы 15-20 минут в день помогают не набрать лишний вес [4].

Отсутствие активности во время беременности.

Во время беременности спорт безусловно приносит пользу, уменьшает боли в спине, улучшает самочувствие женщины и помогает организму подготовиться к родам. Но если по рекомендации врача физические нагрузки противопоказаны, то стоит последовать его указаниям. Ограничить движения рекомендуют, в тех случаях, когда есть угроза прерывания беременности, если мать испытывает высокое давление, сахарный диабет, у нее больна щитовидная железа, анемия или другие заболевания крови, значительное превышение веса или недобор. Для разрешения определенных упражнений, стоит проконсультироваться с врачом [6].

Во время беременности вырабатывается гормон релаксин, который вызывает ослабление связок и суставов, тем самым готовя организм к предстоящим родам. Неправильно подобранные упражнения могут навредить здоровью малыша и будущей матери. Поэтому нужно внимательно подходить к выбору упражнений [5].

Правильно подобранные упражнения улучшают работу сердца, делают тело более гибким, препятствуют набору веса, тем самым помогая подготовиться к родам. Такие занятия, как бег или силовые тренировки хороши для начала беременности, но с увеличением срока лучше снизить нагрузки [5].

По статистике, те женщины, которые в период беременности занимались спортом, роды проходят легче и быстрее, чем у тех, кто не занимался физическими нагрузками. Физическая культура улучшает работу сердца, дыхания, благотворно влияет на нервную систему, так же укрепляет мышцы живота, что играет немаловажную роль. Если беременность протекает с осложнениями - физические нагрузки противопоказаны. Перед началом тренировок необходимо проконсультироваться с доктором [1].

### **Библиографический список:**

1. Физическая культура в период беременности// URL: [https HYPERLINK https://novainfo.ru/article/8104](https://novainfo.ru/article/8104) (Дата обращения: 14.12.2019 года).

2. Какие упражнения можно делать беременным//URL: [https HYPERLINK https://n-e-n.ru/complex/](https://n-e-n.ru/complex/) (Дата обращения: 14.12.2019 года).

3. Беременность и спорт какие физические нагрузки полезны? //URL: [https HYPERLINK https://deti.mann-ivanov-ferber.ru/2018/04/24/beremennost-i-sport-kakie-fizicheskie-nagruzki-polezny/](https://deti.mann-ivanov-ferber.ru/2018/04/24/beremennost-i-sport-kakie-fizicheskie-nagruzki-polezny/) (Дата обращения: 14.12.2019 года).

4. Спорт во время беременности: третий триместр //URL: [YPERLINK "https://www.jv.ru/news/30557-sport-vo-vremya-beremennosti-tretij-trimestr.html"](https://www.jv.ru/news/30557-sport-vo-vremya-beremennosti-tretij-trimestr.html) tretij (Дата обращения: 14.12.2019 года).

5. Физическая культура и спорт во время беременности//URL: [https HYPERLINK https://www.bestreferat.ru/referat-60199.html](https://www.bestreferat.ru/referat-60199.html) (Дата обращения: 14.12.2019 года).

6. Физические упражнения во время беременности //URL: <https://www.bestreferat.ru/referat-60199.html> Дата обращения: 14.12.2019 года.