**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ**

**PHYSICAL FITNESS DURING PREGNANCY**

Аннотация. В статье обоснована необходимость физической подготовки во время беременности, определены ее преимущества, приведен пример и результаты опроса беременных женщин после занятий физическими нагрузками и ЛФК. Также в статье раскрыты противопоказания для физической активности беременных, обозначены основные виды физической активности, рекомендованные для будущих мам, в том числе с разбивкой по триместрам, а также описаны достижения беременных женщин-спортсменок в крупных международных соревнованиях.

Abstract. The article substantiates the need for physical training during pregnancy, identifies its advantages, provides an example and results of a survey of pregnant women after physical activity and physical therapy. The article also reveals contraindications for physical activity of pregnant women, identifies the main types of physical activity recommended for expectant mothers, including a breakdown by trimester, and describes the achievements of pregnant women athletes in major international competitions.

Ключевые слова: беременность; женщина; физическая активность; гимнастика; тренировка, упражнение; беременная женщина; ребенок; организм; нагрузка.

Keywords: pregnancy; woman; physical activity; gymnastics; training, exercise; pregnant woman; child; body; load.

Согласно данным, представленным в современных руководствах по акушерству и лечебной физической культуре, при нормально протекающей беременности полезны регулярные занятия специальной гимнастикой. У женщин, систематически занимающихся ею, роды протекают быстрее, легче и с меньшим количеством осложнений, чем у женщин, ведущих малоподвижный образ жизни. Это не случайно, т.к. основа жизни – движение, поэтому оно необходимо беременным в первую очередь. Именно двигательная активность способствует правильному формированию ребенка, готовит организм ребенка и матери к предстоящим родам.

Физическая подготовка во время беременности обладает своими достоинствами, например [1]:

1. Снижается риск проявления гестационного диабета и ожирения;
2. Возникает больше энергии;
3. Улучшается осанка, тонус мышц, сила и выносливость;
4. Происходит более быстрый процесс родов;
5. Послеродовое восстановление проходит быстрее;
6. Снижаются боли в спине и быстрее уходит отечность.

Российскими специалистами в области медицины был проведен опрос беременных, после того, как они закончили занятия лечебно-физической культурой с целью доказать благоприятное влияние ЛФК и плавания во время беременности. Для реализации цели нужно было посетить занятия ЛФК и плавание беременных, опросить беременных о самочувствии после занятий, измерить у беременных пульс и артериальное давление до и после занятий и довести до сведения беременных результаты исследования. В процессе исследования у всех беременных был определен тип телосложения и степень регулярности занятий физическими нагрузками и ЛФК. В частности, не занимались спортом 60% респондентов (12 человек), занимались фитнесом или йогой для беременных 15% респондентов (3 человека), занимались регулярно или продолжают занятия ЛФК во время беременности 25% опрошенных (5 человек) [2].

Согласно исследованиям российских ученых, на основе опроса беременных после занятий лечебно-физическим комплексом упражнений у большинства опрошенных улучшилось физическое состояние после нагрузок: 98% отметили улучшение сна, самочувствие и настроения; 85% отметили появление ощущения гибкости суставов и позвоночника; у 65% уменьшилась одышка и уменьшились отеки в нижних конечностях тела, а у 80% нормализовалось артериальное давление и пульс и уменьшилась или пришла в норму масса тела. При этом 60% опрошенных (12 человек) соответствовали типу телосложения - нормастеник, 20% (4 человека) - ниперстеник и 20 % (4 человека) - астеник. В результате опроса специалистами был сделан вывод о том, что занятия физическими упражнениями и ЛФК в период беременности благоприятно влияют на самочувствие женщины и физиологическое течение беременности.

Стоит подчеркнуть, что существует ряд противопоказаний, при которых врач может порекомендовать исключить или ограничить физическую активность [3]:

1. наличие в анамнезе у женщины трех и более самопроизвольных выкидышей или преждевременных родов;
2. случаи преждевременного открытия шейки матки;
3. кровотечение;
4. предлежание плаценты;
5. обострение хронических заболеваний;
6. общие заболевания, сопровождающиеся гипертермией, лихорадкой и инфекцией в любых органах и тканях;
7. ярко выраженные ранний и поздний токсикозы;
8. сахарный диабет, болезни щитовидной железы; − гипертензия и другие заболевания.

Во всех этих случаях врач рекомендует ограничить или совсем избегать физической активности. В целом, существуют определенные физические занятия, которые полезны и рекомендованы беременным [4]:

1. Ходьба — это лучший вид физической активности для тренировки сердца на этапе ожидания малыша: не вредит суставам, но помогает контролировать вес.
2. Плавание — наиболее часто рекомендуемый беременным вид спорта. И это неслучайно: плавание безопасно, снижает боль в пояснице и отечность, тренирует все группы мышц, дает кардионагрузку.
3. Аэробика — это хорошая возможность для тренировки сердца и поддержания мышц в тонусе.
4. Танцы — ими можно заниматься и дома, и на занятиях, следует только избегать прыжков и резких поворотов.
5. Бег — вовсе не считается вредным во время беременности, если только это комфортно для будущей мамы. Время пробежки не дольше 30 минут.
6. Растяжка — упражнения на растяжку помогают снимать мускульное напряжение.
7. Йога — очень полезный для беременных вид спорта. Однако йога не дает кардионагрузки, так что стоит добавить к ней занятия бегом или плавание.

Будущим мамам стоит помнить, что общий подход к физической активности во время беременности — это необходимость руководствоваться здравым смыслом и своими ощущениями. При этом, каждый триместр характеризуется своим набором упражнений, в зависимости от происходящих в организме изменений [5]:

### Первый триместр - самый опасный для женщины из-за угрозы потери ребенка. Самые важные тренировки на этом этапе — это дыхательные гимнастики, на укрепление мышц таза, плавание и медленная долгая ходьба не меньше получаса.

1. Второй триместр - во втором триместре организм будущей мамы уже «привыкает» к беременности, поэтому можно увеличивать время и виды занятий спортом. Гимнастика, пилатес, фитнес, йога – разрешены во втором триместре, но заниматься нужно под присмотром специалиста, работающего с беременными женщинами или в специальных группах для будущих мам.
2. Третий триместр - в третьем триместре беременности женщина теряет привычную подвижность, поэтому большую часть упражнений выполнять опасно. Третий триместр – это подготовка к родам, поэтому самые необходимые тренировки в этот период – на мышцы таза, дыхание и релаксацию.

Примечателен тот факт, что на сроке 11-12 недель, что соответствует 1 триместру беременности, вероятность попадания на пьедестал на соревнованиях, в том числе международного уровня, среди беременных женщин, наиболее вероятная. Концентрация ХГЧ достигает максимума к 11-12-й неделе – те самые три месяца. В это время ребёнок не только не тяготит мать, она его вообще пока не ощущает. История Олимпийских игр знает случаи участия спортсменок разных видов спорта, которые были беременны во время проведения соревнований международного уровня, например: Лариса Куркина (Турин, 2006 г., лыжные гонки), Диана Сартор (Турин 2006 г., скелетон) и Марина Логвиненко (Сеул, 1988 г., пулевая стрельба) [6].

Таким образом, беременность – это не болезнь, и физическая активность во время беременности не только не вредна, но полезна для большинства беременных женщин, как можно увидеть на примере как обычной женщины, так и женщины-спортсменки. Бесспорно, нужна умеренность в тренировках во время беременности, однако нет никакого смысла прекращать занятия спортом, если нет противопоказаний к физическим нагрузкам. Так будущая мама сможет обеспечить все самое лучшее для своего малыша, а также показать ему достойный пример здоровой жизни в будущем.

Библиографический список:

1. Прусик, К. Система физической подготовки женщин в период беременности и подготовки к естественному рождению здоровых детей / К.Прусик, С.Ермаков, Ж.Козина // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физической подготовки и спорта. - 2010. - № 12. - С 106-124

Чижевская А.А. Роль ЛФК и плавания при подготовке беременных к родам / А.А. Чижевская // Портал медицина: образование и инновации [Электронный текст]. - Режим доступа: http://www.med-obr.info/med-organisation/publikatsii\_studentov/docs/Chigevskaya.pdf (дата обращения 07.04.2021)

1. Молодид, О. М. Физическая культура и беременность / О. М. Молодид // Молодой ученый. — 2019. — № 16 (254). — С. 71-73 [Электронный текст]. — Режим доступа: https://moluch.ru/archive/254/58174/ (дата обращения: 07.04.2021)
2. Официальный сайт производителя детского питания «Агуша» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://agulife.ru
3. Портал о планировании беременности «plan-baby.ru» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://plan-baby.ru
4. Спортивный новостной международный портал «Championat.com» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.championat.com