

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

Новик А. А., Стойлик А. С.

Научный руководитель: к.п.н., доцент *Г. В. Новик*

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Беременность — особое и прекрасное время в жизни каждой женщины.

Физические упражнения и физическое воспитание беременных женщин расцениваются как фактор укрепления здоровья. Это повышает тонус и активизирует деятельность организма, мобилизует его защитные реакции, предупреждает осложнения, совершенствует физическое развитие и морально-волевые качества, способствующие преодолению трудностей в родах [2].

Цель

Изучить влияние физических упражнений на организм женщины в период беременности.

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение

Оптимальным вариантом проведения физических упражнений при беременности считается выполнение упражнений по триместрам.

Физические упражнения при беременности в первом триместре (1-16-я недели).

Цель занятий — научить женщину правильному дыханию при выполнении физических упражнений, произвольному напряжению и расслаблению мускулатуры.

Первый триместр характеризуется перестройкой организма в связи с зачатием. Возрастает обмен веществ и потребность в кислороде. Недостаточное снабжение кислородом может отрицательно сказаться на развитии плода. В этом периоде возможна опасность выкидыша, поэтому требуется осторожность в дозировке нагрузки и применении упражнений, повышающих внутрибрюшное давление.

В вводном разделе занятий используются упражнения для дистальных и проксимальных отделов рук и ног, дыхательные статические и динамические упражнения, упражнения по общему расслаблению.

В основной раздел включаются упражнения для тренировки брюшного и грудного дыхания, мышц тазового дна и брюшного пресса.

Физические упражнения при беременности во втором триместре (17–31-я недели).

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 сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке.

Во II триместре беременности в организме начинает функционировать новая железа внутренней секреции — плацента. Постепенно нарастает частота сокращений сердца, увеличивается минутный объем крови, возрастает потребление кислорода, общий объем крови достигает максимума к 25–32-й неделе. Это время значительного напряжения сердечно-сосудистой системы и самой высокой производительности сердца. Нарастающая потребность в кислороде требует максимальной слаженности функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Вводный раздел занятия состоит из динамических дыхательных упражнений с участием в движении рук, общеукрепляющих упражнений, не имеющих специального назначения, упражнений по расслаблению мышц брюшного пресса и тазового дна. Используются исходное положение стоя, лежа на спине, на боку, сидя на стуле, на гимнастической скамейке. В положении стоя выполняются упражнения с симметричной нагрузкой на верхние или нижние конечности для сохранения устойчивой позы. Используются свободная ходьба, ходьба размашистым шагом.

В основной раздел вводятся главным образом специальные упражнения для мышц брюшного пресса, косых мышц живота, тазовой диафрагмы, упражнения, развивающие гибкость позвоночного столба, подвижность тазобедренных суставов.

В заключительном разделе используются упражнения с постепенно снижающейся нагрузкой: общеукрепляющие статические дыхательные, динамические дыхательные с неполной амплитудой движения рук, ходьба, упражнения по расслаблению.

В период самой напряженной работы сердца (с 26-й по 32-ю неделю) целесообразно несколько уменьшить общую физическую нагрузку за счет 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 впереди центр тяжести, упражнения на растягивание тазового дна. Широко используются упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра.

Физические упражнения при беременности в третьем триместре (32–40-я недели).

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.

Вводном разделе занятия используются упражнения, усиливающие периферический кровоток в верхних и нижних конечностях, статические, динамические дыхательные упражнения.

В основном — с движением рук и частично корпуса, упражнения по расслаблению отдельных мышечных групп. Все упражнения, связанные с нагрузкой тазового дна, дыхание при напряженном брюшном прессе, глубокое грудное дыхание, упражнения для увеличения подвижности крестцово-подвздошных сочленений, тазобедренных суставов и позвоночного столба, а также упражнения, выполняемые в первом периоде родов, следует отнести в основной раздел занятия.

Заключительный раздел — дыхательные статические упражнения, общеукрепляющие упражнения для верхних и нижних конечностей и расслабляющие [3].

Выводы

Заниматься гимнастикой будущим мамам необходимо. Давно доказано пагубное влияние гиподинамии на течение беременности и развитие плода [4]. Значение физической активности при беременности очень велико: укрепляется мускулатура, тренируется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, улучшается психоэмоциональный тонус, сон, аппетит [3]. Силовые тренировки являются важной составляющей здорового образа жизни даже во время беременности [5]. Однако, беременность — это особое состояние, поэтому не всегда физическая активность целесообразна во время беременности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Рекомендации ведущих российских специалистов. Гимнастика и активный образ жизни во время беременности. — С. 1–5.
2. Абрамченко, В. В., Болотских, В. М. // Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии. — 2007. — Гл. 4. — С. 42–46.
3. Елифанов, В. А., Мошков, В. Н., Антупьева, Р. И. // Лечебная физическая культура. — 1987. — Гл. 5. — С. 298–309.
4. Прищепа, Н. Беременность и спорт: запрещенные виды / Н. Прищепа // 9 месяцев. — 2012. — ноябрь.
5. Кудеров, М. Как тренироваться во время беременности / М. Кудеров // ЗОЖник. — 2015. — С. 29.

УДК 616.24-002-07-08-053.2

КЛИНИКО-АНАМНЕСТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И ЛЕЧЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ ВНЕБОЛЬНИЧНЫХ ПНЕВМОНИЙ У ДЕТЕЙ

Новикова И. И., Сорокопыт Е. М., Байчук М. А.

Научный руководитель: к.м.н., доцент З. В. Сорокопыт

Учреждение образования

«Гродненский государственный медицинский университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

Введение

Данные исследования посвящены проблеме пневмонии — одного из наиболее серьезных заболеваний в детском возрасте, популяционная частота и прогноз которого напрямую