

УДК 796.0

*Аллилуева А.А., студент,  
Уральский государственный медицинский университет,*

*Жолобова В.А., студент,  
Уральский государственный лесотехнический  
университет,*

*Беляева В.В., преподаватель,  
кафедра психофизической физической культуры,  
Уральский федеральный университет,*

*Научный руководитель:  
Малозёмов О.Ю.,  
канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры,  
Уральский государственный медицинский университет,  
Россия, Екатеринбург*

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ**

*Аннотация. В статье рассмотрены особенности морфофизиологических изменений в организме в период беременности и связанные с ними особенности осуществления двигательной деятельности беременной.*

*Ключевые слова: беременность, двигательная активность.*

*Alliluyeva A.A., student,  
Ural state medical university,  
Zholobova A.A., student,  
Ural state forestry university,*

*Belyaeva V.V., lecturer,  
Department of psychophysical culture,  
Ural Federal University,  
Scientific supervisor:  
Malozemov O.Yu.,  
cand. of pedagog. sciences,  
associate professor of the Department of physical culture,  
Ural state medical university,  
Yekaterinburg, Russia*

## **FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES DURING THE PREGNANCY**

*Annotation. The article examines the features of morphophysiological changes in the body during pregnancy and the associated features of the exercise of motor activity of a pregnant woman.*

*Key words: pregnancy, physical activity.*

Период беременности связан с серьёзными психофизиологическими перестройками в организме женщины, что накладывает свои особенности на индивидуальную спортивную и физкультурно-оздоровительную деятельность. В связи с этим, необходимо знать эти особенности и некоторые ограничения, а также учитывать, что двигательную деятельность в данный период равноценно заменить не представляется возможным. По данным ВОЗ у женщин физическая активность в период беременности и после родов снижает риск преэклампсии, гестационной гипертензии, гестационного диабета, чрезмерного набора веса во время беременности, снижает риск осложнений при родах и послеродовой

депрессии, снижает риск мертворождения, осложнений у новорожденных или неблагоприятного влияния на вес при рождении [5].

Противопоказания относительно физических упражнений во время беременности сводятся к: 1) наличию признаков угрозы прерывания беременности (повышение тонуса матки, наличие кровянистых выделений из половых путей); 2) предлежанию плаценты (плацента частично или полностью перекрывает родовые пути); 3) повышению артериального давления; 4) задержке внутриутробного развития плода; 5) многоводию [1].

В исследовании [4] показано, что основной проблемой в начале беременности (первые два месяца) является слабое крепление эмбриона к стенке матки, в связи с чем, не рекомендуются упражнения на брюшную стенку и пресс. Поэтому в первом триместре требуется разработка индивидуального комплекса упражнений, тренирующие в основном мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения на расслабление. В этот период используют основные исходные положения: стоя, лежа на боку или спине, в умеренном темпе, не допуская перевозбуждения нервной системы [2].

В первом триместре происходит быстрая трансформация гормональной системы, в частности – увеличение количества рецепторов эстрогена и прогестерона, которые влияют на нейромедиаторную систему серотонина, дофамина и норадреналина, вызывая эмоциональные расстройства. Кроме того, в это время наблюдается повышенная боязнь выкидыша. Поэтому, в первом триместре важна дыхательная гимнастика, уменьшающая стрессовую реакцию организма, нормализующая психоэмоциональный фон, снижающая проявление токсикоза и уровень тревожности. Более того, дыхательные техники нормализуют работу сердечно-сосудистой системы, улучшают плацентарный кровоток и снабжение плода всем необходимым, уменьшают тонус матки [3].

Целями упражнений во втором триместре являются: 1) адаптация сердца и сосудов, бронхолёгочной системы к уже имеющимся и предстоящим изменениям; 2) укрепление мышц спины и брюшного пресса, испытывающих повышенную нагрузку из-за смещения центра тяжести; 3) тренировка волевого напряжения и расслабления мышц живота в сочетании с дыханием [2].

Морфо-физиологические проблемы второго триместра связаны с размягчением крестцово-подвздошных связок и лонного сочленений, что снижает их способность поддерживать нормальную осанку, мышцы находятся в постоянном напряжении. Вес беременной увеличивается, верхняя часть туловища отклоняется назад, увеличивая поясничный лордоз. Затрудняется отток крови и лимфы из нижней половины тела, появляются пастозность и расширение вен. Поэтому упражнения стоя ограничиваются, но используются упражнения на расслабление и растягивание для всех групп мышц. Упражнения на нижние конечности выполняются с наибольшей амплитудой для растяжки, увеличивая подвижность тазобедренных суставов и крестцово-подвздошных сочленений таза. В связи с увеличением нагрузки на сердечно-сосудистую систему сокращают количество повторений, практикуют больше дыхательных упражнений и ходьбу [1].

В третьем триместре появляются новые ограничения в виду значительного размера живота, а также угрозы преждевременных родов. В соответствие с изменениями в третьем триместре задачами физических упражнений являются: 1) поддержание тонуса мышц спины и живота; 2) уменьшение застойных явлений в нижней половине тела; 3) улучшение координации расслабления/напряжения мышц, помогающих рождению ребёнка; 4) активирование системы кровообращения для профилактики гипоксии (дыхательные упражнения). В данный наиболее сложный период беременности интенсивность тренировок уменьшается, темп становится

медленным, размеренным [2]. Большинство упражнений необходимо выполнять в положении лёжа на спине или на боку [4].

В заключение отметим, что многие исследователи во время всех триместров беременности рекомендуют использовать упражнения из практики пилатеса, йоги, аквааэробики, акцентируя при этом внимание на особенностях морфофункциональных триместровых изменений, актуального физического состояния женщины и особенностях её спортивного анамнеза. Однако большинство исследователей сходятся во мнении, что во время беременности все женщины должны иметь умеренную физическую активность не менее 30 минут в день. При этом женщина должна найти вид двигательной деятельности, который ей нравится, для того, чтобы было легче поддерживать активность на протяжении всей беременности. Следует избегать тренировок на выносливость (особенно в жаркую погоду с высокой влажностью), поскольку плод не может регулировать изменение температуры в этих условиях. По мере роста плода мышцы спины, живота и тазового дна должны стать сильнее, чтобы поддерживать плод. После рождения ребёнка женщине необходимо его поднимать и носить. Поэтому, беременным необходима тренировка мышц рук и ног, рекомендуется тренировать все мышцы тела два-три раза в неделю. Для снижения напряжения и тревожных мыслей необходимо выполнять дыхательные упражнения, которые также помогают снижать боль во время родов.

#### **Использованные источники:**

1. Агапитова М.С., Цинис А.В. ЛФК в период беременности // StudNet. 2022. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lfk-v-period-beremennosti> (дата обращения: 30.03.2025).
2. Романенков, Д. А. Физкультура для беременных женщин // Сборник научных статей 2-й Международной научной конференции

перспективных разработок молодых ученых. Курск: ЮЗГУ, 2021. – С. 220-224.

3. Тельшева Т.В. Влияние физических нагрузок на беременных I триместра беременности. // Вестник научных конференций. – 2018. – № 11-4(39). – С. 155-158.

4. Хузина Г.К., Сараева О.Д. Физическая культура во время беременности // Актуальные исследования. – 2020. – № 20(23). – С. 100-104.

5. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, [et all.] World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020 Dec;54(24):1451-1462.