

УДК 796.011.3:618.2

***РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ,
ПОДГОТОВКИ К РОДАМ И ПОСЛЕРОДОВОГО ПЕРИОДА
ВОССТАНОВЛЕНИЯ***

Башева А.М.

Студент,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Щеголева М. А.

Доцент кафедры методики физического воспитания и оздоровительных технологий,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Аннотация.

В статье исследуется влияние физической активности на физическое и психологическое состояние будущих мам и детей, а также предлагаются рекомендации по выбору упражнений и форм занятий. В статье рассматриваются аспекты, которые могут навредить беременным во время занятий физической активностью, а также рассматриваются возможности минимизации рисков.

Ключевые слова: беременность, физическая активность беременных женщин, упражнения, физическая активность женщин в после родовый период, восстановление.

***THE ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY DURING PREGNANCY,
PREPARATION FOR CHILDBIRTH AND POSTPARTUM RECOVERY
PERIOD***

Basheva A.M.

Student,

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,

Russia, Kaluga

Shchegoleva M. A.

Docent of the Department of Methods of Physical Education and Health Technologies,

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,

Russia, Kaluga

Abstract.

The article considers the impact of physical activity on the physical and psychological state of expectant mothers and children, offers recommendations on the choice of exercises and forms of training. The article describes aspects that can harm pregnant women during physical activity, and also considers the possibilities of minimizing risks.

Key words: pregnancy, physical activity of pregnant women, exercise, physical activity of women in the postpartum period, recovery.

Актуальность.

Ученые отмечают, что изменился процесс деторождения. Задача специалистов, чтобы беременность, роды и восстановление прошли легко, и чтобы им и новорождённым детям ничего не угрожало[12,14]. Регулярные физические упражнения способствуют укреплению мышц, улучшению кровообращения и поддержанию эмоционального состояния. Двигательная активность позволяет снизить риск осложнений во время беременности, облегчает процесс родов и способствует быстрому восстановлению после них [13,15].

Проблема физической активности беременной женщины является социальной проблемой, так как выполняет функцию сохранения здоровья в родовой и послеродовой периоды [9, 10, 11]. Роды представляют серьезную психологическую нагрузку и являются сильным стрессором [3].

Цель исследования: проанализировать научно-методическую литературу, раскрывающую вопросы влияния физических нагрузок на организм женщины во время беременности и после родов.

Задачи:

1. Изучить информацию о влиянии физических упражнений на организм женщины во время беременности и после родов;
2. Выявить наиболее эффективные виды физической активности в период беременности, подготовки к родам и восстановления после них;
3. Сформулировать выводы о важности физической активности во время беременности и в послеродовой период.

Результаты исследования и их обсуждение.

Следует отметить, что беременность представляет собой процесс вынашивания плода женщиной в совокупности с происходящими при этом в её организме изменениями [6]. Это период охватывает время от оплодотворения яйцеклетки до рождения ребёнка. Беременность длится в среднем 40 недель, при этом организм женщины за это время проходит сложную перестройку, отдельные аспекты которой заключаются в следующем:

1. Гормональные перестройки: рост уровня эстрогенов и прогестерона, начало выработки ХГЧ и изменение концентрации других гормонов. Из-за этого женщина становится эмоционально нестабильной, у неё часто возникают перепады настроения.
2. Механическое давление матки: растущий плод увеличивает размеры матки, которая давит на соседние органы, вызывая изжогу, тяжесть в животе и сложности с пищеварением.

3. Токсикоз: тошнота, рвота и плохое самочувствие в первом триместре беременности зачастую связаны с гормональными изменениями и адаптацией организма женщины к беременности.

4. Изменение самочувствия: снижение аппетита, учащённый пульс, усталость, боли в молочных железах и внизу живота, общая слабость.

5. Изменение внешнего облика: резкий набор веса, появление растяжек, воспалений на коже, выпадение волос, ломкость ногтей, отёчность ног.

Чтобы нивелировать эти изменения и облегчить протекание беременности, женщинам рекомендуется заниматься физической активностью на протяжении всего времени формирования и вынашивания плода.

Занятия физическими упражнениями способствуют улучшению кровообращения, укреплению мышц и связок, а также улучшают настроение и сон беременной женщины. Физическая активность также может помочь контролировать набор лишнего веса, уменьшить риск развития гестационного диабета и гипертонии, а также улучшить физическую подготовку к родам.

Перед началом занятий нужно обязательно проконсультироваться с врачом: он поможет определить, какие виды физической активности подходят наилучшим образом, и какие ограничения следует соблюдать в каждом индивидуальном случае. Занятия могут проводиться в виде ежедневной утренней гимнастики, физкультурных минуток, а также самостоятельно несколько раз в неделю [18]. Проведенный анализ показал, что для беременных подойдут следующие виды физических упражнений: занятия йогой, пилатесом, плаванием, ходьбой или оздоровительным бегом [17]. Научные исследования подтверждают, что данные виды физической активности, не требуют серьезной физической подготовленности, безопасны, но при этом положительно влияют на женский организм [7, 9].

Существуют проблемные зоны, которым во время беременности стоит уделить особое внимание:

1. Полезно будет давать умеренную нагрузку на мышцы ног, чтобы минимизировать отёчность и риск развития варикозного расширения вен;

2. Мышцы спины также необходимо укреплять, поскольку из-за смещения центра тяжести плечи женщины опускаются, усиливается прогиб в поясничной области, что вызывает болевые ощущения и дискомфорт. Укрепление мышц помогает справиться с этой проблемой.

3. Чтобы роды прошли легче, нужно уделять внимание проработке мышц тазового дна [5].

Немаловажно во время упражнений следить за дыханием и соблюдать питьевой режим. Это облегчит нагрузку, сделает занятия физической активностью приятнее и полезнее.

Физические упражнения положительно воздействуют и на состояние плода. Они активизируют плацентарное кровообращение, увеличивают насыщение крови кислородом, улучшают обменные процессы, нормализуют тонус и двигательную активность плода, в какой-то мере предупреждая неправильные положения и тазовые предлежания [6].

Важно учиться слушать своё тело и не перегружать его. При любом недомогании (боль, головокружение, затруднённое дыхание) нужно прекратить выполнение упражнений и уделить время восстановлению. Не стоит заниматься физической активностью в жаркую погоду, а также в помещениях, где нет достаточной вентиляции. Нельзя допускать перегрева и кислородного голодания [3].

Главное в занятиях физическими упражнениями – не допускать переутомления. С наступлением беременности уже нельзя тренироваться в полную силу и участвовать в соревнованиях, хотя в мировой практике были случаи, когда беременные спортсменки участвовали в забегах. Однако необходимо принимать в рассмотрение индивидуальную подготовленность, поскольку чрезмерные нагрузки могут навредить ребёнку или самой матери.

Во время беременности полезны упражнения, которые благоприятно

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

вливают на общее состояние женщины и повышают общий тонус организма [8]. В построении занятий нужна особая осторожность: не должно быть силовых упражнений, связанных с натуживанием, сотрясением тела. Особенно внимательно следить за этим необходимо в первые месяцы беременности, когда оплодотворённая яйцеклетка ещё недостаточно крепко соединена со слизистой оболочкой матки. Занятия чрезмерной физической активностью на ранних сроках могут быть крайне опасны: даже незначительные перегрузки могут привести к выкидышу и другим нарушениям.

Женщинам, которые во время беременности только начинают заниматься физическими упражнениями, рекомендуют делать это в течение 30–45 минут. При этом начинать стоит с 15–20 минут. Женщинам с хорошей физической подготовкой при одобрении врача допускается увеличить время занятий [16]. Занятия должны включать в себя разминку, основную часть и релаксацию и проходить в спокойном темпе.

В третьем триместре беременности (с 28-й недели и до родов) следует сократить продолжительность тренировок, снизить нагрузки и позаботиться уже не об облегчении симптомов, а о подготовке к родам [2].

Также во время беременности можно подумать и о дальнейшем восстановлении. Женщина может обеспечить себе более быстрое возвращение к прежней форме, если во время беременности уделять внимание мышцам брюшной полости и тазового дна. Во время родов именно они обеспечивают мощные потуги, а после – возвращаются на прежнее место, не давая животу потерять форму [5].

Итак, помимо облегчения внешних симптомов, занятия физическими упражнениями в период беременности укрепляют крупные мышечные группы, повышают выносливость, уменьшают болезненность во время родов и подготавливают организм женщины к будущим нагрузкам.

Однако физическая активность полезна не только в период беременности, но и уже перед самым началом родовой деятельности. Часто роженицам во Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

время схваток предлагают полежать, посидеть или попрыгать на фитболе, а также повисеть на турнике или специальной ткани. Эти упражнения помогают стимулировать роды, облегчить боль, наладить правильное дыхание. Также занятия физической активностью в период подготовки к родоразрешению помогают женщине снизить стресс и беспокойство. Упражнения способствуют выделению эндорфинов – гормонов счастья, благодаря чему настроение и общее состояние улучшается [4].

В процессе родовой деятельности организм женщины испытывает сильнейшие перегрузки и ему, конечно, необходимо восстановление. В этом помогают занятия оздоровительной физической культурой. Они способствуют сокращению матки, прекращению кровянистых выделений, улучшают деятельность внутренних органов, повышают аппетит и делают сон более глубоким и спокойным [7]. Восстановление после родов требует внимания к телу, терпения и правильного подхода к физической активности. Важно помнить, что каждый организм уникален, и темпы восстановления могут различаться. Поэтому перед началом любых тренировок необходимо проконсультироваться с врачом: он объяснит, как каждой женщине сделать занятия полезными и безопасными именно для неё.

Чаще всего приступать к самым простым упражнениям советуют уже через два дня после родов. Организм постепенно возвращается к нормальной деятельности и восстанавливается только к 6-8 неделе после рождения ребёнка [1]. Поэтому до этого периода нагрузки на организм должны быть максимально лёгкими.

Женщинам после кесарева сечения заниматься спортом до 6-8 недель после родов вообще не рекомендуется. Только по истечении этого времени им можно приступать к лёгким упражнениям: начать можно с прогулок на свежем воздухе, дыхательной гимнастики, упражнений для укрепления тазового дна. Постепенно, через несколько недель после начала занятий, нагрузку нужно увеличивать, главное при этом – следовать принципу постепенности. В вопросе

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМЭИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

повышения нагрузки также необходимо внимательно прислушиваться к рекомендациям врача: уже через несколько недель в индивидуальный комплекс упражнений можно начать добавлять упражнения для укрепления мышц живота, спины и ног. Полезными будут лёгкие растяжки, планки, упражнения на пресс, простые наклоны и повороты.

Как только женщина почувствует, что физическое состояние позволяет, ей можно переходить к более интенсивным кардио-тренировкам: к лёгкому бегу или быстрой ходьбе, плаванию или занятиям на велотренажёре.

Только через несколько месяцев после родов разрешается добавлять силовые тренировки или пилатес для более глубокой проработки мышц кора. Важно, что до выполнения сложных упражнений, которые удавались женщине до беременности, должно пройти не меньше 3-4 месяцев с рождения ребенка.

Во время восстановления необходимо помнить о правильном дыхании. Оно поможет улучшить тонус мышц и уменьшить стресс. В каждодневный комплекс упражнений можно включать различные дыхательные упражнения.

Чтобы поддерживать уровень энергии и стимулировать восстановление, важно правильно и сбалансированно питаться, не забывать об отдыхе и качественном сне. Необходимо внимательно относиться к себе и к состоянию своего организма. При малейшей боли, усталости или дискомфорте, необходимо уменьшить нагрузку и дать себе время на восстановление.

Заключение. Анализ научно-методической литературы позволяет нам сделать выводы о том, что физическая активность во время беременности положительно воздействует на здоровье женщины и развитие плода. Регулярное выполнение физических упражнений способствует улучшению кровообращения, укреплению мышц и связок, улучшает настроение и сон беременной женщины, помогает контролировать набор веса, а также подготовить организм к родам. Упражнения могут сделать процесс родов менее болезненным и ускорить восстановление после них.

Следует отметить, что занятия физической активностью во время беременности требуют определенных ограничений и предосторожностей [10]. Выполняя рекомендации врача и заботясь о своём здоровье и благополучии ребёнка, беременная женщина может безопасно и с пользой включать в повседневную деятельность физические упражнения.

Библиографический список

1. Байц, Е. Д. Дыхательная гимнастика при беременности / Е. Д. Байц, В. А. Брыкина // Наука-2020. – 2021. – № 9(54). – С. 44–51. – EDN EWYRSP.
2. Батрак, А. С. Влияние аквааэробики на организм беременных и родильниц / А. С. Батрак, Е. Ю. Дьякова, Л. С. Ходасевич // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6, № 2(19). – DOI 10.51871/2588-0500_2022_06_02_2. – EDN KGQJYE.
3. Брутман, В. И. Психогенные реакции у беременных – прегнантогении / В. И. Брутман // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2019. – Т. 19, № 3. – С. 114–125. – EDN CWBNZN.
4. Грец, И. А. Методика оздоровительных занятий на основе гипопрессивной гимнастики в послеродовом периоде / И. А. Грец, Т. М. Булкова // Вестник спортивной науки. – 2024. – № 6. – С. 51–55. – EDN DATTDDB.
5. Добрынина, Л. А. Оздоровительная физическая культура для женщин после родов / Л. А. Добрынина // Спортивно-педагогическое образование. – 2020. – № 1. – С. 88–94. – EDN BSHABW.
6. Казызаева, А. С. Особенности занятий аквааэробикой во время беременности / А. С. Казызаева // Адаптивная физическая культура. – 2015. – № 2(62). – С. 46–48. – EDN TXHLYF.
7. Кулясова, А. В. Реабилитация после родов с помощью физических упражнений / А. В. Кулясова, Е. И. Коробейникова // Автономия личности. – 2025. – № 2(35). – С. 5–10. – EDN MAQLSK.

8. Мазохина, К. А. Влияние занятий физкультурой и правильного питания на организм беременной женщины / К. А. Мазохина, О. А. Голубина // Наука-2020. – 2021. – № 9 (54). – С. 62–70.

9. Оленова, А. А. Физкультурно-оздоровительные занятия в послеродовом периоде / А. А. Оленова, М. С. Пономарева, А. А. Иванова // Культура физическая и здоровье. – 2024. – № 4(92). – С. 507–512. – DOI 10.47438/1999-3455_2024_4_507. – EDN YRFDOJ.

10. Остафийчук, С. А. Особенности физической активности женщин во время беременности / С. А. Остафийчук // Репродуктивное здоровье. Восточная Европа. – 2016. – Т. 6, № 2(44). – С. 199–205. – EDN VRCWTN.

11. Прохорова, О. В. Физическая активность беременных: обзор литературы / О. В. Прохорова, А. А. Олина // Пермский медицинский журнал. – 2020. – Т. 37, № 4. – С. 71–84. – DOI 10.17816/pmj37471-84. – EDN HOFMNH.

12. Садыкова, Г. К. Низкая физическая активность во время беременности, как фактор риска акушерских осложнений / Г. К. Садыкова, А. А. Олина // Практическая медицина. – 2025. – Т. 23, № 2. – С. 107–113. – DOI 10.32000/2072-1757-2025-2-107-113. – EDN GOQCNB.

13. Саламатов, М. Б. Оздоровительная физическая культура для женщин после родов 25-30 лет / М. Б. Саламатов, А. В. Щербакова // Спортивно-педагогическое образование: сетевое издание. – 2022. – № 4. – С. 35–37. – EDN KCKVHI.

14. Степанова, И. Физическая активность и анализ состояния организма во время беременности / И. Степанова, А. Борт, Е. Стурова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2024. – № 2(34). – С. 154–162. – DOI 10.14258/zosh(2024)2.13. – EDN CRWMTU.

15. Физическая активность беременных, как объект благоприятного течения беременности / Н. А. Максимова, Е. В. Кручинин, И. А. Лебедев [и др.] // Уральский медицинский журнал. – 2019. – № 5(173). – С. 60–62. – DOI 10.25694/URMJ.2019.05.47. – EDN SREDSF.

16. Физкультурно-оздоровительные системы в постродовой реабилитации женщин / Ю. Б. Тхакумачева, А. В. Шаханова, А. Р. Тугуз, Р. А. Ахтаов; Научный центр Российской академии образования в Южном федеральном округе. – Майкоп : ООО "Электронные издательские технологии", 2022. – 138 с. – ISBN 978-5-6048615-3-0. – EDN IENKNK.

17. Шарина, Е. П. Физическая рекреация беременных женщин 23-25 лет средствами современного фитнеса / Е. П. Шарина, О. О. Шумская, Н. В. Белкина // Бизнес. Образование. Право. – 2022. – № 1(58). – С. 272–276. – DOI 10.25683/VOLBI.2022.58.105. – EDN VYKTQL.

18. Юрченко, Ж. С. Влияние физической культуры на организм женщины в дородовой и послеродовой периоды / Ж. С. Юрченко, М. А. Процкая. – Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет. – С. 251–255.

Оригинальность 80%