

КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

А.М.САДЫКОВА, Е.Н.РАТОВА, Т.Н.ПАТРИНА

**СРЕДСТВА И МЕТОДЫ
УКРЕПЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

Учебно-методическое пособие

Казань - 2023

УДК 796.0
ББК 75.4

*Принято на заседании общеуниверситетской кафедры физического
воспитания и спорта
протокол № 2 от 10.10.2023 г.*

Рецензенты:

кандидат биологических наук, доцент кафедры
теории и методики физической культуры и спорта ПГУФКСиТ
И.И.Файзрахманов,
кандидат педагогических наук, доцент общеуниверситетской кафедры
физического воспитания и спорта КФУ
Е.В.Фазлеева

Садыкова А.М., Ратова Е.Н., Патрина Т.Н.

**Средства и методы укрепления физического здоровья / А.М.Садыкова,
Е.Н.Ратова., Т.Н.Патрина – Казань: Казан. ун-т, 2023. – 58 с.**

В данной методической работе даны рекомендации женщине о том, что она должна знать и уметь во время беременности, как влияет её состояние здоровья на течение беременности и на развитие плода.

Приведены комплексы упражнений как в помещении, так и на воде, даны рекомендации по приёму воздушных, солнечных и водных процедур, по правильной осанке во время выполнения некоторых домашних работ и как сохранить фигуру после родов.

Данная работа предназначена для студенток – будущих мам, методистов и учителей физической культуры.

© Садыкова А.М., Ратова Е.Н.,
Патрина Т.Н., 2023

© Казанский университет, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. О пользе физических упражнений во время беременности	4
2. Какие упражнения запрещены во время беременности	6
3. Общие правила и рекомендации при занятиях гимнастикой	8
4. Меры безопасности при занятиях физической культурой	9
5. Правильное дыхание – ваш помощник во время родов	11
6. Гимнастика в первой фазе беременности (до 16 недель)	17
7. Гимнастика во второй фазе беременности (от 17 до 24 недель)	23
8. Гимнастика в третьей фазе беременности (25-32 недели)	28
9. Гимнастика в четвертой фазе беременности (32-36 недель)	31
10. Гимнастика в пятой фазе беременности (от 36 недель и до родов)	34
11. Прогулки на свежем воздухе	36
12. Плавание – оптимальный вид физической культуры во время беременности	38
13. Дыхательные упражнения для подготовки к родам	41
14. Упражнения у бортика бассейна	42
15. Комплекс упражнений в бассейне	45
16. Правильная осанка во время беременности	46
17. Рекомендации по восстановлению фигуры после родов	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	55
ЛИТЕРАТУРА	56

ВВЕДЕНИЕ

Будучи сама в «интересном положении», я столкнулась с тем, что в моей женской консультации, к сожалению, нет кабинета лечебной физкультуры, где бы будущих мам готовили к предстоящим родам, то есть обучали бы различным физическим упражнениям, которые будут способствовать улучшению общего самочувствия и подготовят мышцы и весь организм к предстоящим родам.

Конечно, при отдельных родильных домах существуют «Школы будущих мам», но их очень мало, курсы – дорогостоящие, время посещения занятий, зачастую, неудобное (так как большинство женщин до выхода в декретный отпуск работает), информации даётся мало и практические занятия очень скудные. Мой лечащий врач, разумеется, направил меня в одну из таких «Школ...», но мне, как и другим будущим мамам, хотелось так подобрать нагрузку и найти такие комплексы упражнений, которые бы оптимально соответствовали состоянию моего здоровья и индивидуальным особенностям организма. Поэтому, проанализировав литературу и получив консультацию специалистов в данной области, я решила систематизировать полученную информацию, и вот что у меня получилось...

Беременность – один из важнейших периодов в жизни женщины. Беременность напрямую связана с её здоровьем. Среди гигиенических факторов, оказывающих оздоровительное влияние на организм беременной женщины, важное значение имеет комплексное использование гигиенических факторов (солнце, воздух, вода, физические упражнения).

1. О пользе физических упражнений во время беременности

Во время беременности женщина чрезвычайно остро ощущает своё тело и на любые изменения – увеличение груди, боль в спине или растущий живот – реагирует очень чувствительно. И ей небезразлично, какие последствия могут возникнуть в результате этих изменений.

Для любой женщины всегда будут важными вопросы, как оставаться привлекательной в этот период, как сохранить здоровье и фигуру. Можно с

уверенностью сказать, что все эти проблемы вполне разрешимы, и самый эффективный способ – регулярное выполнение физических упражнений.

Перечислим лишь несколько положительных моментов, связанных с активной физической нагрузкой в этот период.

- Регулярные занятия физкультурой позволяют контролировать вес. С их помощью вы сможете избежать лишней прибавки в весе.

- Двигательная активность улучшает работу кишечника. Упражнения помогают сохранить нормальный режим функционирования кишечника и избежать появления запоров.

- Во время беременности повышается отёчность ног, что может привести к развитию варикоза вен. Умеренная нагрузка на мышцы ног снижает подобный риск.

- Чем лучше будут разработаны мышцы тазового дна, тем активнее и успешнее будет ваша родовая деятельность.

- Во время беременности усиливается прогиб в пояснице (лордоз), что приводит к возникновению боли в этой области. От неприятных ощущений вас избавят тренированные мышцы спины, способные контролировать прогиб поясницы.

- Смещение центра тяжести из-за увеличенных молочных желез и растущего живота приводит к тому, что без надлежащей поддержки мышц спины плечи опускаются вниз. Это положение опасно развитием остеохондроза, защемлением позвоночных нервов и, как следствие, обмороками и головными болями. Чтобы не стать заложницей этих неприятных проблем будущая мама должна укреплять мышцы верхнего плечевого пояса, рук и спины.

- Во время занятий вы научитесь управлять своим дыханием, что в последствии поможет вам легче справиться с течением родов.

Таким образом, во время занятий физкультурой вы повышаете общий тонус тела, укрепляете суставы, связки и мышцы, особенно те, которым придётся потрудиться во время родов, защищаете себя от возможных разрывов мышц, растяжек на коже живота и бёдер. И продолжительность ваших родов будет го-

раздо меньше, чем у вашей нетренированной соседки по палате, потому что вы более активны, уверены в себе и у вас больше сил и энергии, чтобы помочь вашему малышу появиться на свет. Кроме того, занятия физкультурой благотворно отражаются и на состоянии вашего малыша: он получает больше кислорода, поскольку улучшается кровоснабжение плаценты, а значит, лучше развивается.

Занимаясь физкультурой, вы повышаете свой иммунитет – риск заболеть в течение девяти месяцев значительно снижается.

Наконец, у вас гораздо чаще будет хорошее настроение, появится уверенность в своих силах, вы избавитесь от приступов тревожности и раздражительности и обретёте уравновешенность и покой. Занимаясь физкультурой, знайте: ваше настроение передаётся и ребёнку.

Каким же видом физических упражнений лучше всего заняться, чтобы получить и необходимый результат, и хорошее настроение?

Идеальным вариантом будет сочетание нескольких видов физкультуры: несиловая аэробика, ходьба и плавание, которые стимулируют вашу сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также занятия йогой. Ежедневные прогулки на свежем воздухе повысят жизненный тонус, позволят хорошо выспаться и помогут вашему ребёнку занять правильное положение.

Вы сможете использовать для себя сочетание разных занятий, главное, чтобы они подходили вам. Что касается вечной проблемы времени, то именно сейчас у вас его должно быть больше, чтобы заниматься физкультурой полноценно, сочетая чувство ответственности, заботу о себе и ребёнке, и, конечно, получая от этого удовольствие.

Кстати, курящие будущие мамы гораздо легче избавятся в этот период от своей вредной привычки, поскольку давно замечено, что при регулярных занятиях физкультурой желание курить снижается, а нередко исчезает вовсе.

2. Какие упражнения запрещены во время беременности

Ответственно подходя к вопросу хорошего физического состояния, не переуусердствуйте. Помните, что существуют некоторые виды спорта, которые категорически запрещены во время беременности. Также вам нужно знать, что в

этот период не стоит осваивать новые виды спорта. Если же вы никогда серьёзно не занимались физкультурой, то специальный комплекс упражнений позволит вам постепенно, без напряжения обрести хорошую форму. Тяжёлые физические упражнения запрещены уже в первые месяцы беременности.

Тот, кто умеет кататься на коньках, может это делать в первые три месяца, соблюдая при этом осторожность. Умелые лыжницы могут заниматься любимым видом спорта до шестого месяца беременности включительно, но также со всеми предосторожностями.

И всё-таки *есть виды спортивных нагрузок, которые недопустимы в период беременности:*

- ходьба джоггинг свыше 3 км в день;
- катание на лошадях;
- водные лыжи;
- ныряние и прыжки в воду;
- подводное плавание (кислородный аппарат может вызвать нарушение кровообращения, декомпрессионную болезнь, которая является угрозой для плода);
- бег на скорость;
- катание на горных и беговых лыжах на высоте более 300 м над уровнем моря;
- езда на велосипеде из-за угрозы падения и неудобства позы;
- групповые игры (например, футбол) из-за опасности травм;
- упражнения, основанные на растяжении мышц живота (например, приседания);
- упражнения, угрожающие попаданием воздуха во влагалище («велосипед», стояние на руках, упражнение с подтягиванием колен к грудной клетке);
- растяжение мышц внутренней стороны бёдер (при сидении стопы соединены, колени поджаты и отклонены набок, наклон вперёд);
- упражнения, требующие значительного изгиба и выпрямления суставов (например, наклоны назад).

3. Общие правила и рекомендации при занятиях гимнастикой

Посоветовавшись с врачом, вы можете определить для себя оптимальный режим занятий, их продолжительность и допустимую степень нагрузки. Если вы уже занимались до беременности каким-либо видом физкультуры, то это значительно облегчит задачу выбора упражнений. Вам вместе с инструктором, с учётом всех рекомендаций врача, необходимо лишь адаптировать ваши прежние занятия к нынешнему состоянию. Ещё лучше посещать оздоровительные занятия, организованные специально для беременных, так как они не только регулярны, но и безопасны, что очень важно для вас.

Если же у вас достаточно силы воли, занимайтесь самостоятельно. Выделите специальное время для выполнения упражнений и проводите их регулярно. Подберите достаточно спокойную музыку, соответствующую вашему вкусу, не слишком громкую и не возбуждающую. Приготовьте для занятий спортивную форму – удобную, широкую, не стесняющую движений. Лучше всего, если ваше бельё будет хлопчатобумажным, а обувь – удобной и мягкой.

Физические упражнения нужно выполнять регулярно, 3-4 раза в неделю. Хотя вы можете выбрать свой собственный режим и заниматься каждый день. Для тех женщин, кто раньше не занимался физкультурой, рекомендуемая продолжительность гимнастики составляет от 30 до 45 минут. Женщины с хорошей физической подготовкой, проконсультировавшись с врачом, могут увеличить время занятий.

Ваш комплекс упражнений должен состоять из трёх последовательных этапов: разогревающего, интенсивного и релаксационного.

Разогревающие упражнения необходимы для того, чтобы подготовить организм к более интенсивным нагрузкам, они предупреждают внезапное ускорение сердечной деятельности и опасность повреждения «холодных» мышц или суставов.

Очень важны для беременных упражнения на расслабление, которыми нужно заканчивать занятия. Если не выполнять таких релаксационных упражнений, то возникает опасность нарушения кровообращения. Результатом этого может быть головокружение, боли в сердце, тошнота.

Если вы хотите заниматься гимнастикой самостоятельно, то вам необходимо учесть несколько моментов. Для первых занятий отведите не больше 15-20 минут: из них 10 минут – на разогревание мышц, 5 минут – для интенсивных упражнений и 5 минут – для упражнений на релаксацию. Через некоторое время, когда вы почувствуете себя достаточно уверенно, можете продлить каждый этап упражнений до 15 минут.

Помните, что начинать занятия необходимо в спокойном темпе. Излишний энтузиазм в начале тренировок обычно заканчивается болью в мышцах, потерей желания продолжать занятия и иногда может нанести вред.

В первые месяцы занятий будут полезны упражнения, включающие приседания, повороты корпуса. Эти движения для укрепления мышц ног и тазобедренных суставов. До 16-й недели беременности вам следует быть очень осторожной, особенно в дни, соответствующие дням вашей менструации. В этот период старайтесь не слишком сильно вытягивать руки вверх.

Во время занятий, если выполнять их качественно, организм неизбежно теряет жидкость. Поэтому после их окончания нужно выпить стакан жидкости, лучше всего минеральную или обычную воду. Для того чтобы избежать перегрева организма, выпивайте немного воды до, после и во время тренировок.

Обязательно уделяйте внимание тем мышцам, которым придётся очень хорошо поработать во время родов: мышцам промежности, брюшной полости и тазового дна. Именно они обеспечивают мощные потуги, а после родов, эластично сокращаясь, возвращаются на прежнее место, не давая животу провиснуть. Тренируя эти мышцы во время беременности, вы гораздо быстрее обеспечите себе возвращение к прежней фигуре после родов.

4. Меры безопасности при занятиях физической культурой

Для того чтобы занятия были безопасными, необходимо выполнить несколько условий.

- Не начинайте гимнастику сразу после еды или, наоборот, с чувством голода. Обязательно съешьте что-нибудь лёгкое или выпейте стакан жидкости за 15-60 минут до начала тренировки.

- Если есть возможность, занимайтесь на свежем воздухе, на мягких ровных или поросших травой дорожках. Избегайте твёрдых покрытий. Пол для занятий не должен быть скользким. Если же он всё-таки скользкий, то занимайтесь босиком или в специальной обуви, но не в носках.

- Заниматься аэробикой следует обязательно в обуви, лучше всего в кроссовках или кедах. Таким образом, вы снизите опасность травмы суставов и позвоночника.

- Прислушивайтесь к своему организму во время выполнения упражнений. Появление боли и ощущение перенапряжения, интенсивное выделение пота, учащённый пульс свыше 100 ударов в минуту в течение пяти минут после окончания гимнастики, непреодолимое желание поспать после занятий – всё это признаки переутомления. Избегайте излишней усталости, так как в результате такого усилия кровь начинает выделять особые химические продукты, которые являются вредными для ребёнка. Тренировки нужны, чтобы получать от них удовольствие и укреплять тело, а не доводить себя до изнеможения. Кроме того, помните, что чрезмерные нагрузки повышают риск преждевременных родов или рождения ребёнка с недостаточным весом.

- Вы должны немедленно прекратить выполнение упражнений, если почувствуете головную боль или боль внизу живота, в пояснице, в области грудной клетки; если возникнет головокружение, тахикардия, затруднение дыхания, а также при значительном отёке стоп, рук, лица, выделении жидкости или кровянистых выделениях из влагалища и тем более в случае замедления или остановки движений плода (немедленно свяжитесь с врачом!).

- Во время занятий физкультурой беременным женщинам нельзя перегреваться и выполнять упражнения в душном помещении.

- Важно соблюдать меры предосторожности: избегайте упражнений, включающих резкие движения или требующих удержания равновесия, а также связанных с прыжками и скачками.

- В последнем триместре беременности нужно уменьшить интенсивность физических упражнений. Можно заменить упражнения продолжительными

прогулками. Вернуться к занятиям гимнастикой можно будет через шесть недель после родов.

- В последний триместр беременности категорически запрещено выполнять упражнения, включающие элемент «руки вверх», так как это может спровоцировать отток вод и соответственно повлечь преждевременные роды.

- С 34-й недели упражнение Кегля можно выполнять только в положении сидя, но, ни в коем случае не лёжа.

В некоторых случаях выполнение физических упражнений опасно для матери и ребёнка. Так, врач может запретить занятия физкультурой, если женщина ранее имела три и более самопроизвольных выкидыша или если ранее были преждевременные роды. Есть и другие противопоказания: кровотечения или предлежание плаценты, боль в сердце, высокое давление, сахарный диабет, патология щитовидной железы, анемия и другие заболевания крови, значительное повышение или недобор веса, а также проблемный характер предыдущей беременности (последние роды были внезапными, развитие плода в предыдущей беременности протекало неправильно), туберкулёз лёгких в фазе обострения, все острые воспалительные заболевания, болезни почек и мочевого пузыря.

5. Правильное дыхание – ваш помощник во время родов

В умении правильно дышать кроется ключ к здоровью, гармонии и умиротворению. Вы дышите за себя и своего ребёнка в течение девяти месяцев и во время родов. И от того, каким будет ваше дыхание – ровным и спокойным или прерывистым и частым, зависит и состояние вашего малыша.

Польза для вашего самочувствия и здоровья ребёнка будет несомненной, если каждый день вы сможете посвящать некоторое время упражнениям на правильное дыхание. Глубокое и сосредоточенное дыхание поможет не просто приятно провести время и успокоиться, но и мобилизовать ресурсы своего организма, психологические и физиологические. Глубокое дыхание приведёт ваше тело в состояние гармонии, снимет внутреннее напряжение.

Во время занятий для беременных делается упор на различные подготовительные и дыхательные упражнения, а также упражнения тазового дна для того, чтобы роды прошли максимально комфортно.

Кроме гормональных перестроек в период беременности происходит множество других изменений в организме женщины. Плод получает кислород через плаценту прямо из крови матери. Потребность организма в кислороде к концу беременности увеличивается более чем на 30 %. Период беременности в жизни девушки связан с физиологическими особенностями, которые отражаются на дыхании. Это связано с тем, что диафрагма поднимается и прижимает легкие. Сердце отвечает за доставку кислорода по назначению, а легкие доставляют его в организм будущей мамы. Вторая функция дыхательной системы – «проветривание», или вентиляция легких, для выведения из них углекислого газа. Во время беременности легкие начинают вентилироваться сильнее обычного, в результате у совершенно здоровых женщин появляется одышка после ходьбы или физических нагрузок. Однако организм быстро привыкает к новым изменениям и перестает реагировать на них таким непривычным образом. Чтобы во время родов сердце и легкие успешно справились с увеличившейся нагрузкой во время беременности необходимо научиться дышать правильно. Принцип правильного дыхания заключается в управлении вдохом и выдохом. Помимо правильного дыхания при беременности, следует уметь полностью расслабиться в период между схватками во время родов, чтобы облегчить циркуляцию крови в мышечной оболочке матки, тем самым, быстро восполняя расход кислорода. Многие ученые считают, что при родах женщина должна уметь делать следующие вещи:

- правильно дышать;
- расслабиться;
- эффективно тужиться.

Эти навыки должны быть отработаны до автоматизма, чтобы родовая деятельность прошла быстрее и менее болезненно. При дыхании многие женщины используют неполный объем легких. Это значит, что для поддержания до-

статочного снабжения кислородом им требуется больше вдохов, чем человеку с правильным дыханием. При более частом дыхании дополнительно напрягаются дыхательные мышцы, увеличивается нагрузка на сердце, что затруднительно для беременных. Поэтому в этот период, когда снабжение организма кислородом становится таким важным, беременной нужно освоить простейшие дыхательные упражнения.

Дыхательная гимнастика, как и все виды физических упражнений во время беременности, должна проводиться с разрешения врача – гинеколога, который следит за протеканием беременности. Желательно, в первый раз упражнения выполнять под присмотром медицинского работника, инструктора или близкого человека, так как может возникнуть небольшое головокружение. Начинать выполнять упражнения необходимо с постановки дыхания. Грудное дыхание используется гораздо чаще, чем диафрагмальное. Но в период беременности важно научиться дышать не только легкими, но и диафрагмой, то есть «животом». Для этого надо расслабиться, сесть в удобное положение, вдыхать воздух через нос, а выдыхать через рот, следя, чтобы приподнимался живот, а не грудная клетка. Когда женщина научится управлять своим дыханием, она может перейти к выполнению упражнений.

Умеренное дыхание. Глубокий вдох через нос, спустя несколько секунд, медленный выдох, губы должны быть сложены «трубочкой». Такой вид дыхания применяется в самом начале родов.

Прерывистое дыхание. Следует слегка приоткрыть рот, дышать надо быстро и шумно при помощи грудной клетки, живот не принимает участие в работе. Это дыхание пригодится, когда малыш уже будет проходить по родовым путям.

Дыхание с задержкой. Глубокий вдох через нос, затем задержка на 10 секунд, и спокойный медленный выдох через рот. В процессе выдоха должны быть напряжены мышцы пресса и груди. Этот вид дыхания поможет легче вытолкнуть ребенка на последнем моменте родов.

Брюшное дыхание. Одна рука на животе. При вдохе он должен приподниматься, на выдохе – максимально уменьшаться. Такой вид дыхания должен быть спокойным, не частым. Так следует дышать на первых этапах родов или при угрозе выкидыша.

Полное дыхание. В этом виде дыхания участвуют и живот, и грудная клетка. Вдох осуществляется через нос, глубоко так, чтобы наполнился сначала живот, а затем легкие в грудной клетке. Можно представлять, как тело постепенно наполняется воздухом. Выдох идет в обратном порядке: сначала грудь, потом живот. Так необходимо дышать большинство времени при родах, но тренироваться надо начинать во время второго триместра беременности.

Поверхностное дыхание (по-собачьи). Вдох и выдох должны быть легкими, небольшими, через рот, имитируя собаку. Причем выдох выполняется слегка длиннее. В родовой деятельности такое дыхание используется тогда, когда схватки станут более интенсивными, но тужиться еще нельзя. Это поможет снять болевой синдром, успокоиться, справиться с негативными симптомами во время беременности, сэкономить силы во время родов и менее болезненно родить малыша.

Знания о дыхании полезны всегда, они также полезны при снятии стресса или возврате прежней физической формы. Справиться с нервным возбуждением, с частой сменой настроения, раздражительностью поможет специально разработанный комплекс дыхательных упражнений.

Комплекс дыхательной гимнастики для беременных

в 1,2,3-м триместрах

1. Сядьте на пятки, положите одну руку на живот, а другую на грудь. Сделайте глубокий вдох через нос, а затем медленный выдох через рот. Затем отдохните и повторите вдох и выдох. Упражнение выполните 5-6 раз.

2. Встаньте прямо, поставьте ноги врозь, поднимите руки вверх. Сделайте глубокий вдох, одновременно поднимаясь на носочках вверх. На выдохе опустите руки и встаньте на пятки. Это упражнение повторите 5-7 раз.

3. Встаньте прямо, ноги врозь. Положите одну руку на живот, а пальцами второй зажмите одну ноздрю. Делайте вдох через одну свободную половину носа, а выдыхайте через рот. Вдох старайтесь делать как можно глубже, упражнение выполняйте медленно. Повторите 5-6 раз.

4. Встаньте прямо, ноги врозь, плечи расправьте. Положите ладони на плечи по обе стороны шеи. На вдохе слегка поднимите подбородок вверх и закройте глаза. На выдохе опустите подбородок вниз и откройте глаза. Повторите это упражнение 5-6 раз.

5. Встаньте прямо, ноги врозь. Вытяните руки в стороны, ладони поднимите вверх так, чтобы они находились под прямым углом к предплечьям. Сделайте полный выдох через рот. На вдохе (через нос) вытяните руки вперед. Повторяйте 5-7 раз, между упражнениями делайте небольшие паузы.

6. Встаньте в упор на колени, руки выпрямлены. На вдохе прогните спину и поднимите голову. На выдохе выгните, округлив спину, и опустите голову. Выполняйте упражнение медленно и плавно, повторите 4-6 раз.

7. Встаньте в упор на колени, после этого, не отрывая рук от пола, медленно отводите таз назад, пока руки и спина не станут абсолютно прямыми. Сделайте полный выдох из этого положения, вернитесь в исходное положение, сделайте вдох. Повторите 5-6 раз.

8. Встаньте прямо, руки положите на пояс, плечи расправьте. Делая глубокий вдох, медленно встаньте в упор на колени. Руками опирайтесь о пол. Затем медленно вернитесь в исходное положение, выпуская воздух. Отдохните и повторите упражнение 5-6 раз.

9. Лягте на спину, желательно на твердую поверхность. Вытяните руки вдоль туловища. Набирая воздух в легкие, поднимайте медленно ноги вверх, чтобы получился угол 90° . Затем опускайте ноги, выдыхая воздух. Это упражнение выполняйте медленно, делая перерывы. Повторите 3-4 раза.

10. Встаньте прямо, ноги поставьте врозь, руки на пояс. Сделайте глубокий вдох и, не выпуская воздуха, выполните круговое движение туловищем. Старайтесь, чтобы таз и ноги были в неподвижном состоянии. Выполнив одно

движение, медленно выдохните воздух. Делая перерывы, повторите это упражнение 3-4 раза.

11. Лягте на спину, на ровную и твердую поверхность. Положите руки на живот и закройте глаза, постарайтесь максимально расслабиться и подышать как обычно. Это упражнение восстанавливает дыхание. оставайтесь в таком положении до тех пор, пока дыхание полностью восстановится, после чего медленно встаньте.

Общие рекомендации для беременных:

1. Выполнять данный комплекс необходимо ежедневно, во время всего срока беременности не более 15-20 минут, через 3-4 часа после приема пищи.

2. Система упражнений должна соответствовать уровню физической подготовленности, возрасту и здоровью беременной.

3. Во время занятий не перегревайтесь – это негативно сказывается на ребенке.

4. Избегайте чрезмерных нагрузок, вызывающих одышку. Одышка у матери означает, что у малыша недостаток кислорода.

5. Следите за своим самочувствием, регулярно измеряйте пульс. При частоте сердечных сокращений выше 140 ударов рекомендуется прекратить занятие.

6. Кроме предложенных упражнений можно делать оздоровительные физические упражнения с обязательной разминкой, используя разные техники дыхания.

7. Не допускайте обезвоживания в организме, чтобы стимулировать вывод токсинов, нормализовать обмен веществ.

8. Не забывайте о правильном дыхании и расслаблении.

9. Необходимо воздержаться от занятий при температуре свыше 37°. При сильной одышке, головокружении, боли, повышенном потоотделении, сдавленности в области груди, обратитесь к врачу.

10. Избегайте высокоударной аэробной нагрузки, очень интенсивных тренировок, не занимайтесь танцем живота.

11. Не делайте упражнения, повышающие внутрибрюшное давление, вызывающие натуживание, исключите силовые упражнения с дополнительным весом.

12. Аккуратно выполняйте упражнения на растяжку, так как во время беременности увеличивается секреция гормона релаксина, который размягчает связки таза и позволяет им быть эластичными.

13. Не рекомендуется выполнять сложно координационные и хореографические упражнения.

14. Не выполняйте упражнения в положении лежа на животе, различные скручивания и перевернутые позы.

Польза дыхательной гимнастики:

1. Устраняет тревожность, способствует релаксации всего организма.
2. Улучшает и стимулирует работу всех органов и систем организма.
3. Обеспечивает организм матери и плода кислородом, питательными веществами.

4. Развивает правильное дыхание, увеличивает поступление кислорода в мозг беременной и в кровотоки плода.

5. Снимает нервное напряжение.

6. Улучшает работу сердечно-сосудистой системы и кровообращения, нормализует артериальное давление.

7. Способствует укреплению иммунитета, очищению легких и бронхов.

8. Готовит организм к родам.

9. В первом триместре уменьшает проявления токсикоза.

10. Позволяет естественным путем обезболить схватки во время родов.

6. Гимнастика в первой фазе беременности (до 16 недель)

Задачи в этом периоде

– обеспечить нормальную реакцию организма на его перестройку в связи с беременностью;

- улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- подготовить мышцы живота и спины к предстоящим длительным статическим усилиям.

В этом периоде нужно овладеть умением напрягать и расслаблять мышцы брюшного пресса при спокойном и глубоком дыхании в различных исходных положениях и добиваться возможно большей подвижности в суставах. Не следует выполнять упражнения, связанные с подтягиванием тела, резким подъёмом рук вверх, резким натуживанием, сотрясением, надо избегать внезапных толчков и особенно падений. Упражнения в исходном положении лёжа на спине, предназначенные для укрепления мышц брюшного пресса, выполнять можно только при нормально протекающей беременности, без осложнений. В первой фазе беременности надо избегать значительного напряжения мышц брюшной стенки. Если вы решили выполнять упражнения для мышц живота, то надо делать их медленно, с небольшой амплитудой, каждое упражнение выполняется на выдохе. При угрозах на ранних сроках беременности такие упражнения надо исключить из занятия, и приступить к ним после 16-ой недели, с условием нормализации беременности.

Время занятия не должно превышать 45 минут (для бывших или действующих спортсменов – 60 минут). Занятий в неделю должно быть 2-3 (для бывших или действующих спортсменов – каждый день, но не больше одного раза в день). После приёма пищи должно пройти не меньше 2 часов. После занятия нельзя есть в течение первого часа.

1. Руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох. 15-30 сек.
2. Руки на пояс, ходьба перекатами с пятки на носок. 15-30 сек.
3. Руки на пояс, 4 шага на носочках, 4 шага на пятках, 4 шага на внешнем своде стопы, 4 шага поджав пальцы (если вы занимаетесь в носках), до 1 мин. – профилактика плоскостопия, которое часто развивается у беременных от увеличения веса.
4. Ходьба с высоким подниманием колена. 30-45 сек.
5. Ходьба с захлёстыванием голени назад, к ягодице. 15-30 сек.

6. Ходьба длинными выпадами, за один выпад руки делают круг вперёд (4 шага), потом круг назад (4 шага). 1-2 мин. – укрепление мышц малого таза и тазового дна.

7. Исходное положение (в дальнейшем – и.п.) ноги шире плеч, колени полусогнуты, руки за спиной согнуты и держат друг друга за локти. Ходьба в таком положении – ноги всегда шире плеч и полусогнуты. 1-2 мин. – укрепление мышц малого таза и тазового дна.

8. Вариант шага на месте: и.п. – стоя ноги вместе. 1 – шаг правой ногой вперёд-вправо, на полную стопу; 2 – шаг левой ногой вперёд-влево, на полную стопу. После счета «2» вы должны оказаться в положении полуприседа, ноги шире плеч, стопы стоят на одной линии; 3 – шаг правой назад в и.п.; 4 – шаг левой назад в и.п. После счета «4» вы должны оказаться в и.п. стойка ноги вместе.

Движения рук в этом упражнении могут быть любые, кроме поднимания их наверх, например:

– И.п. – руки согнуты в локтях перед грудью. 1 – правая рука вперёд; 2 – левая вперёд; 3 – правая к груди, в и.п.; 4 – левая к груди, в и.п.

– И.п. – руки на пояс. 1 – правая в сторону; 2 – левая в сторону; 3 – обе руки вперёд; 4 – руки на пояс.

– И.п. – руки вниз. 1 – правая рука перед грудью, согнута; 2 – левая рука перед грудью, согнута; 3 – обе руки в стороны; 4 – руки вниз, в и.п.

9. Ходьба с движениями рук: шаг правой – правая рука вверх, левая вниз; шаг левой – правая за голову, левая на пояс; шаг правой – обе руки к плечам; шаг левой – правая на пояс, левая за голову; шаг правой – правая вниз, левая вверх. Всё повторяется в обратном порядке.

Это упражнение способствует развитию координации движений, которая заметно ухудшается во время беременности. Выполнять до тех пор, пока не добьётесь правильного выполнения нескольких раз подряд, но не больше 5 минут. Также можно выполнять при ходьбе на месте.

Основная часть занятия

Упражнения в исходном положении стоя

1. И.п. стоя ноги на ширине плеч, наклонить голову вперёд и расслабить руки – выдох; поднять голову и отвести руки назад – вдох. Наклонить голову направо (налево), скользя руками по бёдрам, – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. (5-10 раз). (Рис. 1).

2. Стоя, одна рука поднята вверх, другая на поясе, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища в сторону по 4 раза в каждую сторону. 4-8 раз.

3. Стоя ноги на ширине плеч. Наклоны вниз – руками достать пол. 6-10 раз.

4. И.п. стоя ноги на ширине плеч, поднять руки вперёд и с силой сжать кисти в кулак – вдох, расслабить кисти рук, потряхивая ими 6-8 раз – выдох. 4-6 раз. (Рис. 2).

5. И.п. стоя ноги на ширине плеч, приподнять правую руку немного вверх, левую в сторону; левую ногу отвести назад и поднять. То же самое другой ногой, меняя положение рук. 4-6 раз. (Рис. 3).

6. И.п. стойка ноги на ширине плеч. Присесть, руки вниз назад – выдох; встать – вдох. 8-12 раз. (Рис. 4).

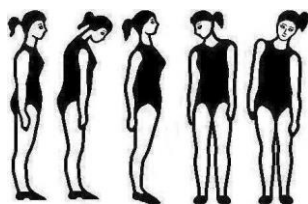


Рис.1.

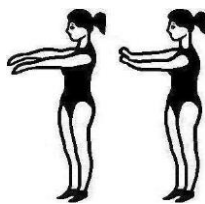


Рис. 2.

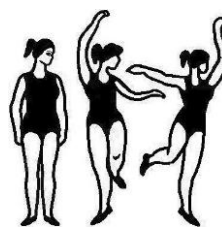


Рис. 3.

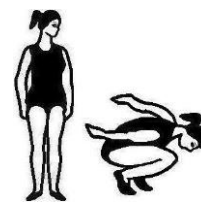


Рис. 4.

7. И.п. стойка ноги на ширине плеч, кисти рук соединены сзади. Оттягивая руки вниз, прогнуться в грудной части позвоночника, одновременно втягивая задний проход, – вдох. Вернуться в и.п. – выдох. 10-20 раз. Укрепляются мышцы тазового дна. (Рис. 5).

8. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Подняться на носки, руки в стороны – вдох. Полуприсед руки вперёд – выдох. 5-10 раз. (Рис. 6).

9. И.п. ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вперёд, руки вперёд. Расслабить плечевой пояс, согнуть спину, руки свободно свисают вниз. Вернуться в и.п. 4-6 раз. (Рис. 7).

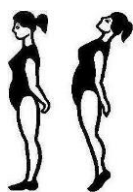


Рис. 5.

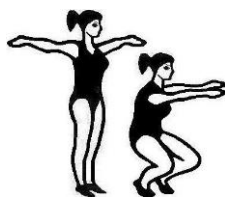


Рис. 6.

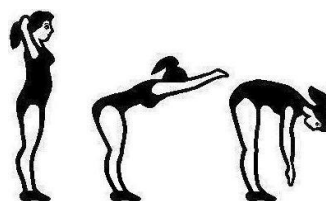


Рис. 7.

10. Сидя руки на поясе, ноги широко расставлены. Коснуться правой рукой носка левой ноги – выдох, вернуться в и.п. – вдох. Повторить другой рукой. 6-10 раз. (Рис.8).

11. Сидя ноги в стороны, одна рука лежит на груди, другая – на животе. Глубокое грудное дыхание – живот остаётся неподвижным, а грудная клетка на вдохе поднимается. 6-10 раз. (Рис. 9).



Рис. 8.



Рис. 9.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

1. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях и немного расставлены. Руки за головой. Приподнимание плеч, локти расправлены, поясница лежит на полу, поднимаются от пола только лопатки. 2-8 раз, начинать только с 2 раз, прибавляя каждое занятие по одному разу. Больше 8 раз делать не рекомендуется. Упражнение выполняется на выдохе, вернувшись в и.п. – вдох. Темп выполнения медленный. После этого упражнения нельзя сразу выполнять следующее на укрепление мышц брюшного пресса – сделайте какое-нибудь упражнение на дыхание или растягивание мышц внутренней поверхности бедра.

2. Ноги согнуты в коленях, немного расставлены, руки за головой. Одновременно приподнять плечи и согнутые ноги – локти касаются коленей. Вернуться в и.п. и сделать вдох. Упражнение выполняется на выдохе. 2-8 раз: на

первом занятии – 2 раза, далее прибавлять по одному разу. После упражнения выполнить дыхательные упражнения или на гибкость.

3. Правая нога согнута в колене, стопа стоит на полу, левая согнутая нога лежит на правой (пяткой на бедре правой ноги). Руки за головой. На выдохе правым локтем достать левое колено, левый локоть остаётся лежать на полу. Выполнить 2-8 раз одной рукой, затем поменять местами ноги и сделать столько же раз другой рукой. Укрепляются косые мышцы живота. Дыхательные упражнения или на гибкость.

4. Руки за головой. Ноги скрестно подняты вверх. На выдохе приподнять плечи и выпрямляя руки достать пальцы ног. Вернуться в и.п. и сделать вдох. 2-8 раз.

Упражнения на гибкость и дыхательные

1. Лёжа на спине ноги прямые, руки по полу скользят вверх – вдох, руки по полу скользят вниз к ногам – выдох.

2. Лёжа на спине, ноги прямые. Одна рука лежит на животе, другая – на груди. Чередование дыхания грудью и животом – 3 раза при вдохе должна подниматься рука, лежащая на животе; и 3 раза – лежащая на груди.

3. Лёжа на спине ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу. Руки вперёд (пальцы направлены в потолок). Сделать глубокий вдох и на выдохе колени положить на пол в одну сторону, а руки – в противоположную.

4. Лёжа на спине, прямые ноги подняты и разведены в стороны, руки лежат на бёдрах. Пружинистые движения ног вниз, к полу. Руки помогают ногам опуститься вниз. Растягиваются мышцы внутренней поверхности бедра.

5. Сидя по-китайски – стопы вместе, колени в стороны. Плавно опускать колени к полу, помогая себе руками.

Заключительная часть занятия

1. Стоя на коленях, руки вниз. Круговые движения плечами вперёд и назад. 4-8 раз в каждую сторону.

2. Стоя на коленях, одна рука поднята вверх, другая на поясе. Наклоны в сторону по 4 раза. 2-6 раз.

3. Медленная ходьба на месте или по кругу в сочетании с глубоким равномерным дыханием. 2-4 минуты.

После занятия пульс должен быть от 100 до 160 ударов в минуту.

7. Гимнастика во второй фазе беременности (от 17 до 24 недель)

Задача – обеспечить полноценное кровоснабжение плода и предупредить расширение вен на ногах. Следует обращать внимание на глубокое ритмичное дыхание, развивать гибкость и умение расслабляться.

Для разгрузки икроножных мышц и длинных мышц спины применяются исходные положения сидя, лёжа на спине, лёжа на боку, стоя на коленях или четвереньках. Упражнения лёжа на животе необходимо исключить.

В занятиях гимнастикой при беременности от 17 до 24 недель включаются дополнительно упражнения для туловища и мышц брюшного пресса. Но в последующих фазах упражнения на укрепление мышц брюшного пресса полностью исключаются.

Время занятия не должно превышать 45 минут (для бывших или действующих спортсменов – 60 минут). Занятий в неделю должно быть 2-3 (для бывших или действующих спортсменов – каждый день, но не больше одного раза в день). После приёма пищи должно пройти не меньше 2 часов. После занятия нельзя есть в течение первого часа.

Вводная часть занятия

Ходьба на месте или по кругу (если позволяет место)

1. Ходьба с глубоким дыханием. На 2-3 шага вдох, руки в стороны. На 2-3 шага выдох, руки вниз. 1-2 минуты.

2. Руки на пояс, ходьба перекатами с пятки на носок. 15-30 сек.

3. Руки на пояс, 4 шага на носочках, 4 шага на пятках, 4 шага на внешнем своде стопы, 4 шага поджав пальцы (если вы занимаетесь в носках), до 1 мин. – профилактика плоскостопия, которое часто развивается у беременных от увеличения веса.

4. С высоким подниманием колена, колено поднимается в сторону – вверх, так чтобы не задевать живот. 30-45 сек.

5. С захлёстыванием голени назад, к ягодице, руки свободно размахивают вперёд и назад. 15-30 сек.

6. Ноги шире плеч, колени полусогнуты, руки за спиной согнуты и держат друг друга за локти. Ходьба в таком положении – ноги всегда шире плеч и полусогнуты. 1-2 мин. – укрепление мышц малого таза и тазового дна.

7. Вариант шага на месте: и.п. – стоя ноги вместе. 1 – шаг правой ногой вперёд-вправо, на полную стопу; 2 – шаг левой ногой вперёд-влево, на полную стопу. После счета «2» вы должны оказаться в положении полуприседа, ноги шире плеч, стопы стоят на одной линии. 3 – шаг правой назад в и.п.; 4 – шаг левой назад в и.п. После счета «4» вы должны оказаться в и.п. стойка ноги вместе.

Движение рук в этом упражнении могут быть любые, кроме поднимания их вверх (см. первую фазу).

8. На координацию: согнутые руки перед грудью, локти направлены к полу, кулаки рядом друг с другом. 1 – шаг правой, левую руку выпрямить вперёд; 2 – шаг левой, левую руку вернуть в и.п. (к груди); 3 – шаг правой, правую руку выпрямить вперёд; 4 – шаг левой, правую руку вернуть в и.п.; 5 – шаг правой, две руки выпрямить вперёд; 6 – шаг левой, обе руки вернуть в и.п.; 7 – шаг правой, две руки выпрямить в стороны; 8 – шаг левой, обе руки вернуть в и.п. Выполнять в течение 2-4 минут.

Основная часть занятия

Упражнения в исходном положении стоя

1. Полное последовательное расслабление (голова, плечи, всё туловище). 4-5 раз. (Рис. 10).

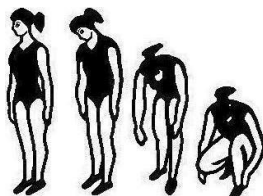


Рис. 10

2. Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот туловища назад, одноимённая рука, выпрямляясь назад, посмотреть за спину. Рука движется парал-

лельно полу. Соблюдать равновесие. Один раз одна рука, второй раз – другая. 4-8 раз каждой рукой.

3. Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловища в сторону, одноимённая рука скользит вниз по голени. Выполнять плавно и медленно, с небольшой амплитудой. Один наклон в одну сторону, второй в другую. 4-8 раз в каждую сторону.

4. Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Два маленьких наклона назад, один большой (при возможности достать руками пол) наклон вперёд. При наклоне назад подбородок прижат к груди. 4-8 раз.

5. Ноги на ширине плеч, наклон вперёд, спина параллельна полу, руки в стороны. Махи (руками из стороны в сторону одновременно и поочерёдно (опускаются вниз скрестно и поднимаются вверх, соединяясь над спиной)). 30-60 сек.

6. Ноги на ширине плеч, наклон вперёд, спина параллельна полу, руки в стороны. С поворотом туловища левая рука достаёт правый носок ноги и наоборот. Выполнять плавно, руку и туловище не «бросать» вниз по инерции. 10-20 сек.

7. Ноги немного шире плеч, руки на пояс. Полуприсед, руки вперёд и вернуться в и.п. Колени направлены в стороны. 4-12 раз.

8. Руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох. 4-8 раз.

Упражнения в исходном положении лёжа на спине

1. И.п. лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, немного разведены, стопы стоят на полу, руки за головой. Приподнять плечи над полом, руки выпрямить вперёд между коленей, потянуться вперёд за руками – выдох. Вернуться в и.п. и сделать вдох. 6-12 раз.

2. И.п. лёжа на спине, руки за головой, одна нога прямая на полу, другая согнута в колене, стопа стоит на полу. Приподнять плечи над полом, прямая нога сгибается в колене и движется в направлении груди. Вернуться в и.п. 4-12 раз каждой ногой.

3. Повторить предыдущее упражнение, но нога поднимается от пола прямая. 4-12 раз каждой ногой.

4. И.п. лёжа на спине, ноги согнуты, немного в стороны, стопы стоят на полу, руки за головой. Приподнять левую лопатку над полом, левая рука, выпрямляясь, выходит из-за головы и движется вправо вместе с туловищем. Вернуться в и.п. и повторить в другую сторону. 4-12 раз.

5. Лёжа, руки вдоль тела вдох. Наклон вправо (не поднимая туловище от пола), правая рука скользит по бедру к колену, левая за голову – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. То же в другую сторону. Темп медленный. 4-6 раз. (Рис. 11).



Рис. 11.

Упражнения в других исходных положениях

1. И.п. лёжа на правом боку, правая рука прямая вытянута вперёд, перед собой. Левая рука на пояс. Опираясь на правое плечо и ноги приподнять таз на вдохе. Вернуться в и.п. – выдох. Перевернуться на левый бок, левая рука впереди и повторить упражнение. 2-8 раз на каждом боку. (Рис. 12).

2. И.п. стоя на четвереньках. Прогнуть спину вниз, выгнуть спину кверху («кошачья спина»). 4-8 раз. Выполнять плавно, без рывков, по максимальной амплитуде. (Рис. 13).

3. И.п. стоя на коленях. Сесть на пятки, руки упираются в пол за пятками – выдох. Упираясь руками в пол поднять таз по направлению вперёд – наверх – вдох. Снова сесть на пятки – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. Темп медленный. 4-8 раз. (Рис. 14).

4. И.п. стоя на коленях, ноги немного разведены. Руки в стороны – вдох. Повернув туловище вправо, коснуться правой рукой правой пятки – выдох. То же в другую сторону. 4-8 раз. (Рис. 15).

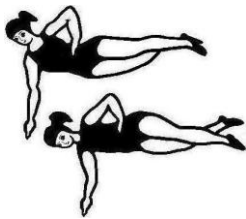


Рис. 12.

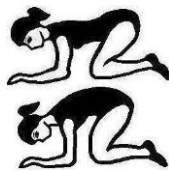


Рис. 13.

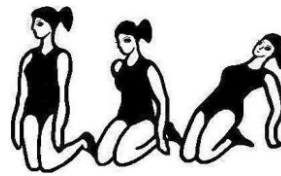


Рис. 14.



Рис. 15.

5. И.п. стоя лицом к столу, ноги широко расставлены, левая кисть лежит на столе. С поворотом направо принять положение выпада вперёд. Сделать 4-8 раз и повторить в другую сторону, правая кисть лежит на столе, повороты влево. (Рис. 16).

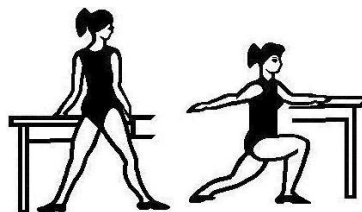


Рис. 16.

Упражнения на гибкость и дыхательные

1. Лёжа на спине ноги прямые, руки по полу скользят вверх – вдох, руки по полу скользят вниз к ногам – выдох.

2. Лёжа на спине, ноги прямые. Одна рука лежит на животе, другая – на груди. Чередование дыхания грудью и животом – 3 раза при вдохе должна подниматься рука, лежащая на животе; и 3 раза – лежащая на груди.

3. Лёжа на спине ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу. Руки вперёд (пальцы направлены в потолок). Сделать глубокий вдох и на выдохе колени положить на пол в одну сторону, а руки – в противоположную.

4. Лёжа на спине, прямые ноги подняты и разведены в стороны, руки лежат на бёдрах. Пружинистые движения ног вниз, к полу. Руки помогают ногам опуститься вниз. Растягиваются мышцы внутренней поверхности бедра.

5. Сидя по-китайски – стопы вместе, колени в стороны. Плавно опускать колени к полу, помогая себе руками.

Заключительная часть занятия

1. Стоя ноги на ширине плеч, руки вниз. Круговые движения плеч вперёд и назад, одновременно и попеременно. 1-2 минуты.

2. Ходьба на месте в медленном темпе, с любыми движениями рук (кроме поднимания вверх).

После занятия пульс должен быть от 100 до 160 ударов в минуту.

8. Гимнастика в третьей фазе беременности (25-32 недели)

Задачи гимнастики сводятся к стимуляции дыхания и кровообращения, к борьбе с застойными явлениями в ногах и с запорами. С этого момента вводятся упражнения для мышц тазового дна. Полезны упражнения на разведение и сведение ног с сопротивлением.

Время занятия не должно превышать 45 минут (для бывших или действующих спортсменов – 60 минут). Занятий в неделю должно быть 2-3 (для бывших или действующих спортсменов – каждый день, но не больше одного раза в день). После приёма пищи должно пройти не меньше 2 часов. После занятия нельзя есть в течение первого часа.

Вводная часть занятия

Ходьба на месте или по кругу (если позволяет место)

1. Ходьба с глубоким дыханием. На 2-3 шага – вдох, руки в стороны. На 2-3 шага – выдох, руки вниз. 1-2 минуты.

2. Руки на пояс, 4 шага на носочках, 4 шага на пятках, 4 шага на внешнем своде стопы, 4 шага поджав пальцы (если вы занимаетесь в носках), до 1 мин. – профилактика плоскостопия, которое часто развивается у беременных от увеличения веса.

3. С высоким подниманием колена, колено поднимается в сторону – вверх, так чтобы не задевать живот. 30-45 сек.

4. Руки на пояс, ходьба носки врозь (как Ч. Чаплин), колени немного согнуты и разведены в стороны. 30-60 сек.

5. Ходьба выпадами. 4 шага руки одновременно делают круги вперёд, 4 шага – круги назад. 30-60 сек. Выполнять в ходьбе на месте нельзя, только при движении вперёд.

6. Руки за спиной держат друг друга за локти, ноги шире плеч, колени полусогнуты. Ходьба в полуприседе, переваливаясь с ноги на ногу, медленно. Вариант шага на месте, как в первой и второй фазах лучше уже не делать (из-за растущего живота центр тяжести перемещается назад, и при шаге назад есть риск потерять равновесие). Укрепляются мышцы тазового дна. 1-3 мин.

7. Ходьба, руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох. 15-30 сек.

Основная часть занятия

Упражнения в исходном положении стоя

1. Руки в стороны, одна нога назад на носок – вдох, ногу приставить, руки вниз – выдох. Повторить с другой ногой. 2-6 раз.

2. Ноги на ширине плеч, руки вниз – расслаблены. Круговые движения плечами назад и вперёд. Плечи работают одновременно, руки совсем расслаблены. 4-12 раз вперёд и столько же назад.

3. Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот плеч вправо, правая рука параллельно полу назад – посмотреть на пальцы правой руки. Вернуться в и.п. и сделать в другую сторону. 2-6 раз.

4. Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Круговые движения туловищем по маленькой амплитуде (низко не наклоняться ни назад, ни вперёд). 4 раза в одну сторону, 4 в другую. 1-2 раза.

5. Встать правым боком к какой-нибудь опоре, взяться за неё правой рукой. Поднять левое колено в сторону, не задевая живота. Взять левой рукой колено и сделать 3 пружинящих движения колена вверх, по направлению к левому плечу. 4 раза одной ногой и 4 другой.

Упражнения в исходном положении лёжа на спине

1. И.п. лёжа на спине, руки вдоль тела, ноги согнуты в коленях и немного разведены, стопы на полу. Поднять туловище и таз с одновременным втягиванием заднего прохода – вдох. Медленно вернуться в и.п. – выдох. 4-6 раз.

2. И.п. лёжа на спине, руки вдоль тела, согнутые ноги лежат на стуле (только пятки на стуле), углы между животом и бёдрами, бёдрами и голеньями – 90°. Правую ногу медленно опустить вправо по направлению к полу, не разгибая в колене и вернуть на стул. Повторить левой ногой. 4-8 раз каждой ногой.

3. И.п. лёжа на спине, руки вдоль тела, пятки прямых ног лежат на стуле, немного разведены, пальцы ног направлены в потолок. Разведение носочков наружу, попытаться внешним сводом стопы достать до стула. Вернуть стопы в и.п. 8-16 раз.

Упражнения в других исходных положениях

1. И.п. сидя, ноги прямые, руки упираются сзади. Согнуть ноги в коленях – выдох. Развести колени, соединив подошвы, – вдох. Соединить колени – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. 4-8 раз. (Рис. 17).

2. И.п. стоя на коленях, руки на поясе. Выставить ногу вперёд – выдох. Перевести её в сторону – вдох, вернуться в и.п. – выдох. После вдоха – то же другой ногой. 2-6 раз каждой ногой. (Рис. 18).

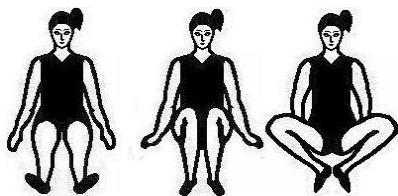


Рис. 17.

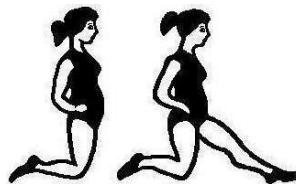


Рис. 18.

3. И.п. стоя на коленях. Выпрямить одну ногу в сторону на носок и посмотреть на неё. Возвратиться в и.п. и сделать в другую сторону. 4-6 раз каждой ногой.

4. Упор стоя на коленях, согнуть руки в локтях – грудь к полу, одну прямую ногу поднять вверх. Вернуться в и.п. и сделать вдох. На выдохе повторить с подниманием другой ноги. 4-8 раз.

5. Упор стоя на коленях. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, вес тела переносится на руки, таз, не опускаясь вниз, движется по направлению к рукам. 4-8 раз пальцы направлены вперёд, 4-8 раз пальцы направлены друг на

друга, 4-8 раз пальцы направлены в разные стороны и руки шире плеч. При выполнении упражнения пресс не напрягать, дыхание не задерживать.

6. Сидя по-турецки, руки за спиной упираются в пол. Приподнять таз по направлению вперёд – наверх, колени опускаются на пол! 3-6 раз.

7. Сидя по-турецки, руки за спиной упираются в пол. Выпрямить и отвести в сторону одну ногу, приподнять таз вперёд – наверх. 3-6 раз. Поменять ноги и повторить ещё 3-6 раз.

Заключительная часть занятия

1. И.п. стоя на коленях, руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох. 20-40 сек.

2. И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох. 20-40 сек.

9. Гимнастика в четвертой фазе беременности (32-36 недель)

Гимнастика решает те же *задачи*, что и в третьей фазе. Нужно продолжать работать над увеличением подвижности между костями таза, тазом и крестцом, в тазобедренных суставах, в позвоночнике. Большую часть упражнений следует выполнять лёжа и на четвереньках. Следует исключить наклоны туловища вперёд и уменьшить нагрузку на ноги. Избегать натуживания при выполнении упражнений.

Время занятия не должно превышать 45 минут (для бывших или действующих спортсменов – 60 минут). Занятий в неделю должно быть 2-3 (для бывших или действующих спортсменов – каждый день, но не больше одного раза в день). После приёма пищи должно пройти не меньше 2 часов. После занятия нельзя есть в течение первого часа.

Вводная часть занятия

Ходьба на месте или по кругу

1. Ходьба, руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох. 1-2 мин.

2. Ходьба, руки на пояс, 4 шага на носочках, 4 шага на пятках, 4 шага на внешнем своде стопы, 4 шага поджав пальцы (если вы занимаетесь в носках),

до 1 мин. – профилактика плоскостопия, которое часто развивается у беременных от увеличения веса.

3. Ходьба выпадами. 4 шага руки одновременно делают круги вперёд, 4 шага – круги назад. 30-60 сек. Выполнять в ходьбе на месте нельзя, только при движении вперёд.

4. Ходьба выпадами с поворотами плеч: шаг правой ногой вперёд, поворот плеч и рук вправо; шаг левой ногой вперёд, поворот плеч и рук влево. 30-60 секунд.

Упражнения в исходном положении стоя

1. Стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Повороты туловища вместе с движением одноимённой руки. Например: поворот направо, правая рука параллельно полу назад, посмотреть на пальцы правой руки. 3-6 раз в каждую сторону.

2. Стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, одна нога назад на носок – вдох, вернуться в и.п. – выдох. 4-8 раз.

3. Стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. Круговые движения плечами вперёд и назад (руки расслаблены, плечи работают одновременно). 8-16 раз в каждую сторону. Также можно попробовать выполнить более сложный вариант упражнения: одно плечо работает вперёд, а другое – назад.

Основная часть занятия

Упражнения в исходном положении сидя

1. Упор сидя, ноги выпрямлены вперёд и немного в стороны, пальцы ног направлены в потолок. Пятки остаются на месте, внешний свод стопы попытаться положить на пол. Сделать аналогичное упражнение, но к полу опускается внутренний свод стопы. 8-16 раз в каждую сторону (стопы опускаются одновременно).

2. И.п. сидя, одна нога согнута, вторая выпрямлена. Носочек прямой ноги тянем на себя, и стопа лежит на полу на внешней стороне. Такое положение стопы обеспечивает работу мышц внутренней поверхности бедра.

Поднимание прямой ноги вверх на 20-30 см, не изменяя положения стопы (стопа параллельна полу). 8-12 раз каждой ногой.

3. И.п. сидя, одна нога согнута, вторая выпрямлена. Носочек прямой ноги тянем на себя, а стопа лежит на полу на внешней стороне. Такое положение стопы обеспечивает работу мышц внутренней поверхности бедра.

Движение прямой ноги в сторону, параллельно полу. Нога движется пальцами вперёд, около самого пола, стопа всё время параллельна полу. 8-12 раз каждой ногой.

4. Сидя по-китайски – стопы вместе, колени в стороны. Опускание коленей к полу, можно помогать себе руками. 1-2 мин.

5. Сидя по-турецки, руки за спиной упираются в пол. Приподнять таз по направлению вперёд – наверх, колени опускаются на пол 3-6 раз.

6. Сидя по-турецки, руки за спиной упираются в пол. Выпрямить и отвести в сторону одну ногу, приподнять таз вперёд – наверх. 3-6 раз. Поменять ноги и повторить ещё 3-6 раз.

Упражнения в других исходных положениях

1. Упор стоя на коленях. Прогнуть спину вниз, и выгнуть наверх. Выполнять движение по максимальной амплитуде. 4-12 раз.

2. Упор стоя на коленях, согнуть руки в локтях – грудь к полу, одну прямую ногу поднять вверх. Вернуться в и.п. и сделать вдох. На выдохе повторить с подниманием другой ноги. 4-8 раз.

3. Упор стоя на коленях. 1 – одну ногу выпрямить назад; 2 – поднять ногу до уровня параллельности с полом; 3 – нога движется в сторону, медленно опускаясь к полу; 4 – вернуть ногу в и.п. Повторить другой ногой. При выполнении упражнения руки не сгибать, плечами не двигать, туловище в противоположную сторону не наклонять. 3-6 раз каждой ногой.

4. Лёжа на правом боку, правая рука поддерживает голову, ноги немного согнуты. Прямая правая нога делает круговые движения по максимальной амплитуде, по часовой стрелке 8 раз и против часовой стрелки 8 раз. Отдохнуть 15-30 секунд и перевернуться на другой бок, выполнить круги левой ногой.

5. И.п. лёжа на боку, ноги прямые. Поднимание прямой ноги (которая находится сверху) на 20-40 см. Стопы направлены на себя. 10-30 раз каждой ногой. Укрепление мышц наружной поверхности бедра.

6. Лёжа на спине, руки вдоль тела, прямые ноги лежат пятками на стуле. Одну ногу выпрямить вверх и плавно опустить к полу в сторону, вернуть ногу в и.п. Выполнить другой ногой. 4-8 раз каждой ногой.

Заключительная часть занятия

1. Стоя на коленях, руки вниз и расслаблены. Круговые движения плечами по максимальной амплитуде вперёд, назад. По 8-16 раз в каждую сторону.

2. Упражнение на развитие координации движений: стоя ноги на ширине плеч, правая рука вперёд, левая в сторону. Правая рука выполняет круговые движения перед собой по большой амплитуде, левая рука движется вверх и вниз по маленькой амплитуде и значительно быстрее, чем правая. 1-3 мин.

10. Гимнастика в пятой фазе беременности (от 36 недели и до родов)

В этот период необходимо закрепить навыки в глубоком и ритмичном дыхании при выполнении упражнений, в умении расслабляться после выполнения более трудной части упражнения и соразмерять усилия при выполнении физических упражнений. Надо совершенствовать те упражнения, которые соответствуют положениям, принимаемым роженицей во время родов (подъёмы таза с опорой на лопатки и стопы, сгибания ног, повороты на бок).

Время занятия не должно превышать 45 минут (для бывших или действующих спортсменов – 60 минут). Занятий в неделю должно быть 2-3 (для бывших или действующих спортсменов – каждый день, но не больше одного раза в день). После приёма пищи должно пройти не меньше 2 часов. После занятия нельзя есть в течение первого часа.

Вводная часть занятия

Ходьба на месте и по кругу

1. Ходьба на месте, руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох. 15-30 сек.

2. Ходьба на месте с высоким подниманием колена, колено поднимается в сторону так, чтобы не задевать живот. 1-2 мин.

Упражнения в исходном положении стоя

1. Стоя ноги немного шире плеч, носки в стороны, руки на пояс. Полу-приседы, руки вперед, колени направлены в стороны. 4-8 раз.

2. Стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Одна нога назад на носок, руки в стороны вдох, вернуться в и.п. – выдох. 4-8 раз.

3. Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот плеч вправо, правая рука параллельно полу назад – посмотреть на пальцы правой руки. Вернуться в и.п. и сделать в другую сторону. 2-6 раз.

Основная часть занятия

Упражнения в исходном положении лёжа на спине

1. И.п. лёжа на спине, ноги согнуты, ступни упираются в пол. Поднимая таз, развести колени и расслабить мышцы промежности. 4-6 раз.

2. Лёжа на спине, руки вдоль тела. Сделать вдох, развести ноги в стороны (ноги скользят по полу) – выдох. 6-8 раз. (Рис. 19).

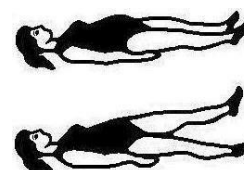


Рис. 19.

3. Лёжа на спине, руки вдоль тела. Сделать вдох, согнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах, поддерживая руками, развести колени в стороны. Вернуть ноги в и.п. 4-8 раз.

4. Лёжа на спине руки в стороны. Согнуть руки в локтях с максимальным напряжением мышц рук, пальцы в кулак. Удерживать в напряжённом положении 10-20 секунд и полностью расслабить, опустив на пол. Почувствовать разницу в мышечном ощущении при напряжении и расслаблении. 4-6 раз. Затем напрягать мышцы ног – носочки ног тянем на себя и сильно напрягаем все мышцы ног (только ног, а не живота). Удерживать в напряжённом состоянии ноги 10-20 секунд и полностью расслабить. 4-6 раз. Выполнить одновременное напряжение мышц ног и рук по 5-10 сек. 2-4 раза. При напряжении работают только руки и ноги, а все остальные мышцы (шея, живот, спина) полностью расслаблены.

Упражнения в других исходных положениях

1. Лёжа на правом боку, правая рука поддерживает голову, ноги немного согнуты. Прямая правая нога делает круговые движения по максимальной амплитуде, по часовой стрелке 12 раз и против часовой стрелки 12 раз. Отдохнуть 15-30 секунд и перевернуться на другой бок, выполнить круги левой ногой.

2. И.п. лёжа на боку, ноги прямые. Поднимание прямой ноги (которая находится сверху) на 20-40 см. Стопы направлены на себя. 10-30 раз каждой ногой. Укрепление мышц наружной поверхности бедра.

3. Упор стоя на коленях. Прогнуть спину вниз, и выгнуть наверх. Выполнять движение по максимальной амплитуде. 4-12 раз.

4. Упор стоя на коленях, согнуть руки в локтях – грудь к полу, одну прямую ногу поднять вверх. Вернуться в и.п. и сделать вдох. На выдохе повторить с подниманием другой ноги. 4-8 раз.

5. И.п. упор стоя на коленях, одна нога выпрямлена и стоит носочком на полу. Поднять ногу до уровня параллельности с полом и опустить в и.п. 10-20 раз. Поменять ногу.

Заключительная часть занятия

1. Стоя на коленях, руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох. 4-6 раз.

2. Стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох. 4-6 раз.

11. Прогулки на свежем воздухе

Закаливающие процедуры

У беременных женщин существует склонность к понижению окислительных процессов в организме и уменьшению кислорода в крови. Пребывание на свежем воздухе способствует усилению окислительных процессов и восполняет кислород, недостаток которого может привести к головокружениям, головной боли и учащению сердцебиения.

Прогулки не должны утомлять беременную женщину, поэтому ходить надо медленно и при этом глубоко и ровно дышать через нос. После прогулки целесообразен кратковременный отдых лёжа.

Воздушные и солнечные ванны

Воздушные и солнечные ванны тренируют терморегуляционный аппарат, повышают обмен веществ и общий тонус организма.

Летом воздушные ванны применяют на открытом воздухе в защищённых от солнца и ветра местах, в другое время года – в комнате. Температура 18-20°C.

Солнечные ванны назначаются строго индивидуально с учётом особенностей функций важнейших органов. Они противопоказаны при наличии выраженного токсикоза беременности, в случае перенесённых в прошлом ранних родах и выкидышей. Принимать их нужно под медицинским контролем, не дольше 20 минут.

В осенне-зимнее время можно облучаться ультрафиолетовыми лучами.

Водные процедуры

Вода оказывает через кожу и её нервнорецепторный аппарат сложное механическое, термическое, химическое воздействие на организм человека. Они влияют на теплообмен, изменяют кровенаполнение сосудов, повышают обмен веществ, усиливают окислительные процессы и др. Поэтому беременным они просто необходимы.

Водные процедуры применяются в виде обтирания, обливания, душа и ванн. Систематическое их проведение способствует закаливанию организма и предупреждению простудных заболеваний. Температура помещения 18-19°C. Температура воды 34-36°C в начале и может в последующем снижаться.

Наиболее простым из них является *обтирание до пояса*. Оно может проводиться практически в любых условиях по обычной методике: смоченным полотенцем или губкой в начале обтирают руки, затем шею, грудь, плечи и спину, после чего тело насухо вытирают. Продолжительность – 5-6 минут.

Обливания могут быть общими и местными. При общих обливаниях высота падения воды небольшая. Температура может быть постепенно снижена.

Полезны *ежедневные обтирания ног* (местные обливания). После процедуры ноги тщательно вытираются движениями снизу вверх.

Назначение ванн должно проводиться под строгим присмотром врачей, особенно при склонности к выкидышу, при сердечных и лёгочных заболеваниях.

12. Плавание – оптимальный вид физической культуры во время беременности

Плавание – одно из самых предпочтительных занятий во время беременности. Вода обладает чудесными свойствами: расслабляет, тонизирует ваше тело, тренируя мышцы. Занимаясь плаванием, вы будете прекрасно чувствовать себя в течение всей беременности и отлично подготовитесь к родам.

Плавание, в отличие от «сухопутной» физкультуры не может заменить обычной гимнастики или аэробики, так как даёт временное ощущение невесомости и лёгкости, в то же время снимает напряжение и более интенсивно развивает мышцы.

Находясь в воде, женщина не чувствует веса своего тела. Всякий раз вода выталкивает вас обратно на поверхность, создавая приятное чувство невесомости. Такая лёгкость особенно приятна на последних месяцах беременности. С погружением в воду вес тела уменьшается примерно в шесть раз. Выталкивающая вас вода ослабляет воздействие силы притяжения и сокращает нагрузку на суставы и позвоночник, поэтому в воде, гораздо легче двигаться и делать упражнения.

При погружении в воду тело испытывает многомерное сопротивление любому движению, превосходящее сопротивление воздуха в двенадцать раз. Как следствие, для занятий в воде требуется больше усилий, так как затрачивается больше энергии. Противодействуя силе воды, мы укрепляем мышцы, а выполняя замедленные движения под водой развиваем гибкость. Плавание в медленном темпе позволяет хорошо расслабиться, помогает восстановить спокойный сон, что особенно важно в конце беременности.

Занятия в воде можно начинать на 20-й неделе беременности, предварительно проконсультировавшись с врачом, и посещать их вплоть до самых родов. Кстати, в случае переношенной беременности занятия в воде ускорят появление малыша на свет.

Ежедневное или один-два раза в неделю плавание с небольшой нагрузкой окажет самое благоприятное воздействие на ваше самочувствие, повысит тонус вашего тела. Движения в воде замечательно расслабляют мышцы тела, снимают неприятные ощущения в позвоночнике и суставах, усиливают обмен веществ, улучшают кровообращение.

В воде вы сможете выполнять различные упражнения без напряжения. Во время плавания ваше дыхание становится более глубоким, что в дальнейшем поможет вам правильно дышать при родах.

Чтобы плавание доставляло вам удовольствие, не забывайте выполнять некоторые условия.

Во-первых, вы должны получить от своего врача официальное разрешение на посещение бассейна. Врач может запретить посещать бассейн, если обнаружит некоторые противопоказания: одышку, бледность или прилив крови к кожным покровам, при появлении кровотечений, белей, при склонности к отёкам конечностей, усталости, слабости, а также при наличии таких симптомов, как тошнота, значительное изменение температуры тела после занятий в сравнении с обычной.

Во-вторых, температура воды в бассейне, который вы посещаете, должна быть около 27°C.

Если при занятиях плаванием вы почувствуете усталость, лучше немедленно выйти из воды. Не доводите себя до изнеможения, даже если вы очень любите поплавать и поплескаться в воде. Время пребывания в воде не должно превышать 30-45 минут.

Плавать лучше на крайних дорожках, чтобы у вас всегда была возможность ухватиться за край бассейна.

После выхода из воды тщательно оботритесь полотенцем, чтобы тело разогрелось. Чтобы кожа не стала сухой, используйте увлажняющие косметические средства.

Не рекомендуется входить в воду, если она вызывает у вас малейшие подозрения. Непременное условие – безусловная чистота бассейна. Чрезмерное хлорирование воды может вызвать раздражение слизистой влагалища. Поэтому

в целях безопасности воспользуйтесь гигиеническими тампонами, но лучше выберите самый чистый бассейн в городе.

Чтобы чувствовать себя в безопасности, посещайте бассейн с мужем или подругой.

Если есть возможность записаться на курсы плавания для беременных, воспользуйтесь ею – там вы всегда будете под наблюдением врача. Если же такой возможности нет, проконсультируйтесь со своим врачом, чтобы определить график занятий и получить рекомендации по выполнению упражнений.

Также уникально воздействие аквагимнастики на беременных женщин: в воде нагрузку получают только те мышцы, которым это особенно необходимо, а именно мышцы ног, промежности, брюшного пресса, спины и плечевого пояса. При этом позвоночник и весь опорно-двигательный аппарат разгружаются, обеспечивая правильную осанку и хорошее самочувствие. Несмотря на то, что тренировки в воде проводить значительно легче, чем на суше, нагрузки должны определяться в зависимости от физической формы и самочувствия женщины.

Лучше начинать с легких и простых упражнений, постепенно увеличивая их количество и степень сложности. В процессе тренировок вы научитесь управлять своими мышцами так, что роды не покажутся вам тяжелыми. Для этого в бассейне на специальных курсах учат выполнять упражнения на напряжение и расслабление, как бы репетируя родовые схватки.

И, конечно, нельзя не сказать о правильном дыхании, которое тренируется во время занятий в бассейне. Особенно важно научиться правильно нырять, задерживая дыхание. Ритмичная задержка дыхания не только нормализует работу внутренних органов, но и поможет во время родовых схваток.

Выполнять дыхательные упражнения можно и на суше, но в воде они наиболее естественны. Кроме того, ныряние очень полезно для малыша. Находясь в животе, он учится дышать вместе с вами. Когда вы задерживаете дыхание, малыш тоже испытывает временный недостаток кислорода. Это происходит так быстро, что не приносит никакого вреда ребенку, зато тренирует его ор-

ганизм перед будущим испытанием родами, во время которых малышу придется перенести кислородную недостаточность.

Кроме всех перечисленных достоинств аквагимнастики, она имеет еще один положительный аспект. Как правило, водные занятия для беременных проводятся небольшими группами. Женщины знакомятся и нередко становятся подругами на всю жизнь. Дружеские отношения создают ощущение психологического комфорта и уверенности. Это важно для любого человека, а для беременной женщины вдвойне.

Специальные занятия в бассейне для беременных предполагают особые упражнения. Но если вы умеете плавать, тем лучше, ведь плавание укрепляет мышцы и расслабляет позвоночник. Плавание развивает выносливость и прибавляет уверенности в себе, а эти качества вам сейчас особенно нужны. Пригодятся они и впоследствии во время родов. Можно даже учиться плавать, будучи беременной. Но все же не надо забывать о гимнастике в воде, тем более что выполнять эти упражнения совсем не трудно.

Если вы не любите групповые занятия или постоянно ходите в бассейн, где нет курсов для беременных, то можете взять на заметку упражнения, которые приведены ниже. Выполнять упражнения необходимо в том месте бассейна, где вода доходит до середины груди, чтобы вы могли спокойно стоять на дне. Упражнения в воде должны приносить чувство приятной усталости, легкости и создавать хорошее настроение.

Перед тем как начинать упражнения, немного разогрейтесь, плавая вдоль бортика или имитируя плавание, ступая по дну. Теперь можно начинать гимнастику. Для правильного поведения при родах вам необходимо научиться задерживать дыхание без одышки и неприятных ощущений. Итак, приступим к дыхательным упражнениям в воде.

13. Дыхательные упражнения для подготовки к родам

1. Активные шумные вдохи с резким выдохом в воду.
2. Вдох и очень длительный выдох в воду.

3. Форсированное дыхание в течение 10 секунд с акцентом на вдохе.

Плавный вдох и плавный выдох.

4. Имитация задержки дыхания на потуге. Шумный вдох, задержка дыхания, считая до 15, медленный выдох в воду, снова вдох. Повторяем три раза.

5. Вариант предыдущего упражнения, но задержка дыхания на полувыдохе, на полном выдохе и без вдоха.

6. Обхватите руками колени и висите в воде, медленно выдыхая в воду.

14. Упражнения у бортика бассейна

1. Стоя спиной к бортику, выполняем махи ногами попеременно перед собой, но не высоко, а у самой поверхности воды.

2. Стоя спиной к бортику, выпрямляем ноги перед собой. Тянем носок ноги на себя, от себя.

3. Стоим спиной к бортику, нога выпрямлена перед собой, скручиваем ногу в тазобедренном суставе внутрь, наружу.

4. Стоим левым боком к бортику, отводим прямую правую ногу в сторону, круги прямой ногой вперед, назад.

5. Стоя левым боком к бортику, сгибаем правую ногу в колене и берем ее правой рукой за колено. Поворачиваем рукой колено вперед и назад, возвращаем обратно.

6. Стоя левым боком к бортику, сгибаем правую ногу в колене и берем ее правой рукой за колено. Вращаем рукой колено вперед и назад, чтобы работал правый тазобедренный сустав.

7. Стоя левым боком к бортику, сгибаем правую ногу в колене и берем ее правой рукой за колено. Поворачиваемся всем корпусом к бортику налево, стоя на неподвижной ноге, затем возвращаемся обратно. Не отпуская колено, сгибаем вправо корпус, стараясь положить правое ухо на правое колено.

8. Стоя левым боком к бортику, сгибаем правую ногу в колене и берем ее правой рукой за колено. Теперь постоим так несколько секунд, стараясь держать прямо корпус. Разгибаем ногу на длинном выдохе.

Все упражнения надо повторить для левой ноги, стоя правым боком к бортику.

Теперь поочередно каждой ногой выполняем другие упражнения:

9. Встаем лицом к бортику. Делаем махи прямой правой ногой назад, не опуская ногу на дно.

10. Выпрямляем правую ногу назад, затем сгибаем ногу в колене и стараемся прижать пятку к ягодице.

11. Оставаясь в этом положении, беремся правой рукой за правый носок и тянем согнутую ногу наверх.

Немного отдохните. Переходим к растяжкам. Для этого нужно повернуться лицом к бортику и взяться за него руками.

12. Повисните на бортике на руках. Обе ноги согните в коленях, носки вытяните и прижмите колени к стенке, разведя их максимально в стороны. Носки соедините. Пружинящими движениями старайтесь прижать таз к носкам.

13. То же исходное положение. Таз неподвижен. Выпрямляйте руки в локтях и сгибайте их.

14. Повисните на бортике на руках. Ноги согните в коленях и упритесь ступнями в стену как можно выше. Выпрямляйте ноги в коленях, делая «поплавок». Спину скруглите. Затем согните ноги в коленях, прижимая ягодицы к стенке и к пяткам.

15. Повисните на бортике на руках. Ноги согните в коленях и упритесь ступнями в стену как можно шире. Делайте выпады влево и вправо по стенке, сгибая ноги поочередно.

16. Повернитесь к бортику спиной.

17. Повисните на руках, стоя спиной к бортику. Согните ноги в коленях. Вращайте согнутые ноги влево и вправо.

18. В том же положении делайте «велосипед», скручивая нижнюю часть корпуса сначала влево, а затем вправо.

19. Повисните на руках, согните ноги в коленях, затем слегка поднимите колени над поверхностью воды. Ступни соедините, колени широко разведи-

те. С силой сдвигайте колени, стараясь вытолкнуть воду как бы захлопывая книжку.

20. Исходное положение то же. Имитируйте ногами движения при плавании брассом.

21. Теперь выпрямите ноги перед собой на поверхности воды и разведите их как можно шире. Сведите ноги вместе, положив одну ногу на другую, и попробуйте слегка поднять их над поверхностью воды. Снова разведите ноги как можно шире.

Теперь можно отойти от бортика. Чуть-чуть отдохните и затем приступайте к следующим упражнениям.

22. Согнув руки в локтях, соедините ладони перед собой. Сильно прижимайте ладони одну к другой, напрягая грудные мышцы.

23. Исходное положение то же. Сдвигаем соединенные ладони влево, вправо.

24. Соедините ладони над головой и слегка спереди. Старайтесь соединить локти на уровне носа.

25. Имитируйте руками движения при плавании кролем на груди.

26. Поднимите руки над головой, сожмите кулаки, подержите 5 секунд. Расслабьте руки поочередно во всех суставах, опустите их в воду с длинным выдохом.

27. Встаньте спиной к стенке на расстоянии одного шага от нее. Не отрывая ног от пола, повернитесь к стенке, упритесь в нее ладонями и отжимайтесь от стенки, поддерживая корпус в скрученном положении. Вернитесь в исходную позицию и сделайте то же самое в другую сторону.

Также можно выполнить упражнения для беременных в бассейне с доской:

28. Доску зажмите коленями и, держась за бортик или дорожку, лягте на воду на живот. На выдохе старайтесь отодвинуться от стены, не отпуская рук. На вдохе руки согните в локтях и приблизьтесь к бортику.

29. Лягте на живот, держась за дорожку и зажав коленями доску. Теперь начинаем скручивать нижнюю часть корпуса относительно фиксированной верхней части.

30. Лягте на воду лицом вниз, держась руками за доску. Затем выпрямьтесь и слегка прогнитесь в пояснице, чтобы ноги не тонули. Долгий выдох.

31. Держась руками за доску, плавно попрыгайте на одной ноге, потом на другой. Спина должна быть прямая. Расслабьтесь, лежа на воде.

15. Комплекс упражнений в бассейне

1. Лягте на спину и расслабьтесь, вода сама будет выталкивать тело на поверхность. Для подстраховки вашу спину пусть слегка поддерживает ваш помощник.

2. «Звездочка». Сделайте глубокий вдох и лягте на воду лицом вниз. Руки расправьте. Задерживайте дыхание как можно дольше. Затем встаньте на ноги и сделайте очень медленный вдох.

3. «Поплавок». Сделав вдох, опуститесь на воду и обхватите руками ноги. Находясь под водой, задержите дыхание и постарайтесь продержаться в «позе эмбриона» около 20 секунд.

4. «Ручеёк». Сделав вдох, нырните и проплывите между ногами партнёра. Попробуйте повторить упражнение до 8 раз.

5. Плавание «дельфинчиком». Ложитесь на спину, руки вдоль туловища, работают спина и ноги.

6. мышц ног. Вы стоите около стены на одной ноге, а другую ногу ваш помощник отводит как можно дальше в сторону, вбок.

7. Повернитесь лицом к стене бассейна. Сделайте перекаат с пяток на носки. Постарайтесь потянуться на носочках вверх как можно выше.

8. Встаньте лицом к стене бассейна, сделайте перекаат с пяток на носки. Постарайтесь тянуться носками вверх как можно выше. Повторите упражнение до 10 раз.

9. Обхватив руками мяч, выполняйте повороты вокруг своей оси. Повторите упражнение до 10 раз.

10. Держась за перила, поочерёдно повернитесь вправо и влево. Повторите упражнение до 10 раз.

11. Возьмитесь руками за перила. Удерживая между ног резиновый мяч, сжимайте его 8-20 раз.

Что же касается противопоказаний, то они связаны скорее с общим состоянием здоровья беременной, чем с плаванием. Например, если при угрозе выкидыша женщине на какой-то период будет прописан постельный режим, ей, естественно, и плаванием в это время заниматься будет нельзя. А вообще, противопоказаний для бассейна и плавания совсем немного:

- очень сильный токсикоз, который сопровождается неукротимой рвотой;
- угроза выкидыша;
- маточные кровотечения;
- систематические схваткообразные боли после занятий;
- преэклампсия;
- эклампсия;
- туберкулез в стадии обострения;
- системные болезни крови;
- хронический аппендицит;
- заболевания в остром периоде;
- инфекционные болезни.

16. Правильная осанка во время беременности

Во время беременности дополнительный вес приводит к увеличению естественного изгиба спины. Правильная осанка помогает избежать излишней нагрузки на поясницу и ноги, плохая же, наоборот, приводит к напряжению в пояснице, тазовой области и коленях. Поэтому во время беременности рекомендуем тщательно следить за своей осанкой для того, чтобы снизить вероятность возникновения болей в спине, в опорно-двигательной системе, кроме того, правильная осанка поможет вашему ребёнку занять необходимое для родов положение.

Всегда носите туфли или сандалии на низком или плоском каблуке и старайтесь держать ступни параллельно. Развернутые ступни приводят в напряжение мышцы крестцово-подвздошных сочленений, в результате чего может возникнуть боль в тазовой области и пояснице.

Старайтесь не изгибать поясницу, когда стоите или идёте: это приводит к напряжению мышц поясницы и живота. Расправьте плечи, выпрямитесь, а затем медленно пройдите небольшое расстояние. Попрактиковавшись, вы обнаружите, что ваша осанка соответствует естественному равновесию, а ваше тело изящно двигается вперёд. Сохраните ощущение правильной осанки и помните о ней в течение всего дня.

Сидя за столом, также старайтесь держать тазовую область выше коленей, для этого подложите подушку или две на стул, а ещё одну – под спину.

Старайтесь не сутулиться и избегайте наклонного положения с приподнятыми вверх ногами, когда смотрите телевизор. В последние месяцы беременности такая поза может заставить ребёнка принять ягодичное положение, что в дальнейшем затруднит течение родов. Сидите прямо, устроив опору для поясницы, или ложитесь на бок в соответствии с указаниями, изложенными выше (см. упражнения на общее расслабление). Если лежать часто на левом боку, ваш ребёнок примет наиболее благоприятное, левое переднее положение, то есть когда его спина «смотрит» на левую сторону вашего живота.

Хорошая осанка и умение владеть своим телом во многом определяют спокойный ход беременности. Увеличивающийся вес и растущий живот не должны быть причиной нарушения осанки. Более того, хорошая осанка уменьшает утомляемость и боль, позволяет выполнять повседневную работу с наименьшим напряжением. Соблюдая нижеследующие правила, вы облегчите свою жизнь не только в период беременности, но и в первые месяцы после рождения ребёнка.

Осанка в положении стоя. Не стойте подолгу на поздних этапах беременности. Такое состояние нарушает нормальное кровообращение, замедляет возврат крови от ног к сердцу и голове, что может привести к головокружению.

Если вам всё-таки приходится стоять в течение длительного времени, выполните ряд несложных упражнений, которые помогут восстановить кровообращение: переступайте с одной ноги на другую, с пятки на кончики пальцев, сделайте несколько вращательных движений коленями, разомните ступни.

Для того чтобы избежать болей в спине в положении стоя, поставьте одну ногу на низкую скамейку или ящик. Переступайте с ноги на ногу. Это поможет выпрямиться и уменьшить напряжение в нижней части спины.

Осанка в положении сидя. В последнем триместре беременности старайтесь не сидеть подолгу, это также затрудняет возврат венозной крови от ног. Чтобы улучшить кровообращение в нижних конечностях при сидении, не кладите ногу на ногу. Старайтесь чаще двигаться (вращать) ступнями и коленями. Лучше всего посидеть с поднятыми ступнями, поставив ноги на опору, например на низкую скамейку. На более поздних сроках для сидения вам понадобится стул с прямой спинкой (с него, к тому же, легче вставать). Дополнительное удобство вашей спине обеспечат жёсткая подушка, подоткнутая под спину, и низкая скамейка под ногами. Чтобы избежать напряжения в спине при вставании, сначала передвиньтесь к краю стула. На время лучше отказаться от отдыха в низких и глубоких креслах.

Как правильно встать. С приближением родов вставать с пола или кровати становится труднее. Обычно резкий подъём (внезапное вскакивание) приводит к напряжению мышц живота и нижней части спины, правильно встать из положения лёжа на полу можно следующим способом.

1. Повернитесь на бок, согните ноги в коленях. Обопритесь на руки, сядьте на бедро, а затем, сохраняя опору, встаньте на колени.

2. Поставьте одну ногу перед собой и, держась за вертикальную опору, встаньте.

Чтобы встать с постели, повернитесь на бок, свесьте ноги и сядьте, затем, не спеша, встаньте.

Не забывайте, что во время беременности организм быстрее устаёт и медленнее восстанавливает силы. Кроме того, связки и суставы становятся очень

уязвимыми. Но, так или иначе, вы всё равно продолжаете делать какие-то домашние дела. Чтобы эта нагрузка не была в тягость, вам необходимо соблюдать несложные правила, которые помогут избежать вам ощущения дискомфорта.

Если требуется поднять предметы с пола. Чтобы поднять с пола какой-нибудь предмет, встаньте на одно колено и расположите предмет как можно ближе к груди (Рис. 20). Поднимайтесь, опираясь на мышцы бёдер.

Если требуется положить вещи на полочку. Когда мы поднимаем руки, мышцы живота напрягаются, что часто вызывает неприятные болевые ощущения в области живота и в пояснице (Рис. 21 б). В этом случае лучше пользоваться стремянкой или низкой устойчивой табуреткой либо специально освободить на время несколько полочек на удобном для вас уровне (Рис. 21 а).



Рис. 20. Поднимание предметов с пола

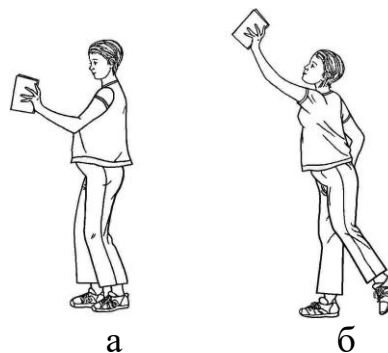


Рис. 21. Поза при поднятии вещей на полочку: а – правильная; б – неправильная

Когда пылесосите пол. Старайтесь не наклоняться вперёд, чтобы не вызывать напряжения и боли в области поясницы. Возьмите за привычку стоять прямо, держа трубу пылесоса за верхнее основание негнущейся рукоятки (Рис. 22). По возможности, занимайтесь уборкой сидя.

Когда подметаете пол. Наклоняясь, следите, чтобы ваши ноги не были выпрямлены и напряжены. В противном случае возникнет напряжение мышц поясницы, тазового дна, седалищного нерва, что может повлечь (как и любое чрезмерное тонизирование мышц) возбуждение матки и спровоцировать самопроизвольный выкидыш или преждевременные роды. Наклоняйтесь, сгибая ноги в коленях (рис. 23). Если вам нужно остаться в этой позе надолго, просто встаньте на колени, а ещё лучше сядьте на стул.

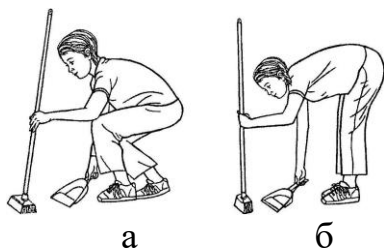


Рис. 23. Поза при уборке пола:
а – правильная; б – неправильная

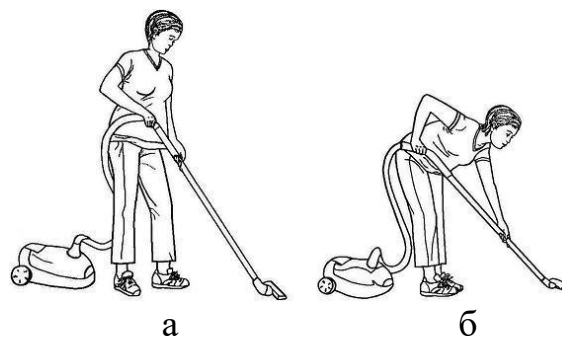


Рис. 22. Поза при уборке пылесосом:
а – правильная; б – неправильная

Когда гладите белье. Находясь в положении стоя, вы перегружаете мышцы спины, кроме того, при таком положении возникают проблемы с кровообращением: отёки, боли в ногах (тем более, если у вас варикоз вен). Чтобы снять напряжение, поставьте одну ногу на какое-нибудь возвышение (рис. 24). В идеальном варианте занимайтесь глаженьем сидя. Гладильная доска должна находиться на достаточной высоте, чтобы вам не пришлось наклоняться вперёд.

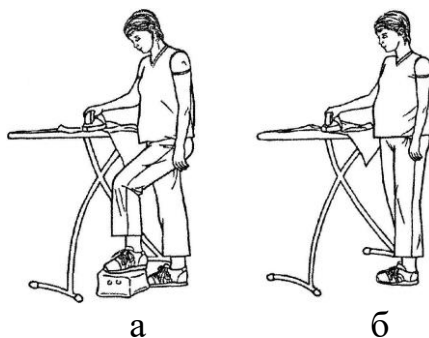


Рис. 24. Поза при глажении белья:
а – правильная; б – неправильная

Покупая продукты. Вы можете ходить за продуктами с тележкой. Для того чтобы тележка с провизией не нарушала равновесие, оттягивая корпус назад и заставляя прогибаться, толкайте её впереди себя, как обыкновенную коляску (рис. 25). Сохранять такую привычку нужно не только во время беременности, но и после родов.

Чаще, конечно, мы ходим за продуктами с сумками (пакетами). В этом случае распределяйте нагрузку равномерно в обе руки (рис. 26). А сумку через плечо замените рюкзаком, который поможет расправить спину.

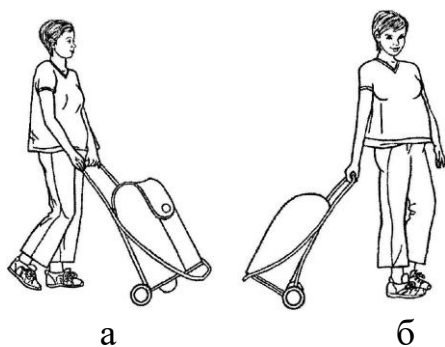


Рис. 25. Поза при движении с продуктовой тележкой:
а – правильная; б – неправильная

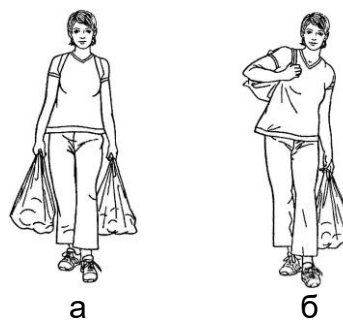


Рис. 26. Размещение пакетов с продуктами:
а – правильное; б – неправильное

17. Рекомендации по восстановлению фигуры после родов

Возвращение к прежним параметрам фигуры за полтора месяца после родов – желание естественное, но не всегда реальное. Молодые мамы отличаются друг от друга комплекцией: кто-то набрал в течение беременности девять, а кто-то и все четырнадцать килограммов. Но вернуть прежнюю фигуру всё-таки можно. Просто у каждого – свой индивидуальный срок восстановления фигуры.

Начните с обсуждения с врачом потенциальных возможностей восстановления фигуры с учётом вашей конституции и веса, который вы набрали за время беременности. Реальные сроки позволят вам более спокойно отнестись к временным проблемам с фигурой. Приступив к восстанавливающей гимнастике, не возлагайте единственную надежду только на физические упражнения. Только в сочетании со сбалансированным питанием к вам вернётся желаемая фигура. Домашние дела и уход за малышом не заменят полноценной разминки, так как основная нагрузка в этом случае приходится, в основном, на руки.

Тем, кто решил похудеть в короткие сроки, мы советуем быть осторожнее: начав на третий день после родов с безудержным рвением качать пресс, вы рискуете спровоцировать кровотечение.

Ещё один совет, который можно дать всем без исключения, – займитесь очищением своего организма, начните обливаться холодной водой или просто обтирайтесь влажным полотенцем, сейчас вам не помешает пройти курс общеукрепляющего массажа. Всё это отлично повысит общий тонус вашего уставшего после беременности и родов организма.

Если вы рожали естественным способом и роды прошли без осложнений, то обычно врачи рекомендуют не слишком залёживаться в постели, чтобы организм быстрее восстановил своё нормальное кровообращение. Если всё же были некоторые осложнения, например разрывы, то сроки для начала гимнастики вам определит врач. Чаще всего в этих случаях мамы приступают к гимнастике через шесть недель после родов.

Гимнастика после родов должна включать упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, груди, а также упражнения для восстановления функций спины и пояснично-крестцового отдела позвоночника, поскольку именно на них пришлись чрезмерные нагрузки во время беременности.

При выполнении упражнений для восстановления пресса помните очень важное правило: данный вид упражнений следует делать лёжа на спине, поясница должна быть плотно прижатой к полу, а ноги согнуты в коленях.

Чтобы укрепить мышцы груди, делайте простые отжимания от пола или от стены.

Из растяжек рекомендуем наклоны вперёд из положения сидя на полу к самым кончикам ног.

Если есть возможность, почаще ходите нагишом в квартире, чтобы ваше тело дышало свободно и чувствовало себя расслабленно. Это также повышает иммунитет и закаляет. Сексуальные игры – тоже своеобразная гимнастика, подтягивающая мышцы. Если роды прошли благополучно, возобновить интимные отношения можно спустя полтора-два месяца.

Предлагаем вам комплекс упражнений для восстановления фигуры после родов, который вы можете взять за основу, составляя свой собственный.

Запаситесь гантелями весом 1-1,5 кг или замените их пластиковыми бутылками с водой или песком.

1. *Разминка*. И.п.: встаньте прямо, расставив ноги на ширину плеч (Рис. 27). 1 – поднимите высоко руки, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов; 2 – потянитесь. Повторите 3-4 раза.

2. *Упражнение на удержание равновесия.* Это упражнение помогает укреплять мышцы рук и плеч, живота и тазового дна, спины; полезно для профилактики болей в спине. И.п.: встаньте прямо, живот втяните, напрягите ягодицы. Возьмите гантели (Рис. 28). 1 – отведите в сторону правую ногу, одновременно поднимите вверх руки; 2 – опустите руки и ногу вниз. Повторите то же для левой ноги.

Повторить 8-12 раз.

Примечание. Старайтесь при выполнении этого упражнения сохранять равновесие, не отводите назад таз; плечи и спину держите ровно.

3. *Приседание.* Упражнение укрепляет мышцы ног, особенно заднюю часть бёдер, а также ягодицы, плечи, пресс. И.п.: встаньте прямо, ноги вместе. 1 – согнув колени, наклоните корпус вперёд; 2 – выполните приседание, вытянув руки вперёд (Рис. 29); 3 – выпрямитесь, втяните живот. Повторить 10-12 раз.

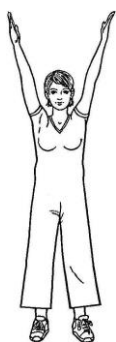


Рис. 27. Упражнение-разминка



Рис. 28. Упражнение на удержание равновесия



Рис. 29. Приседание

4. *Правильная осанка.* Упражнение подтягивает мышцы спины, плеч, живота помогает уменьшить объём талии.

И.п.: лёжа на боку с опорой на локоть (Рис. 30 а). Расправьте плечи, можете согнуть ноги в коленях. 1 – медленно поднимите корпус вверх (Рис. 30 б); 2 – вернитесь в и.п. Повторить 10-12 раз.

5. *Плоский живот.* С помощью этого упражнения мышцы вашего живота быстрее придут в норму. И.п.: сядьте на пол, отклоните корпус немного назад, стопы держите вместе. Руки соедините перед грудью (Рис. 31 а). 1 – приподни-

мите ноги, удерживая локти параллельно полу (Рис. 31 б); 2 – опустите ноги на пол.

Примечание. Выполняйте упражнение в среднем темпе, не слишком медленно; старайтесь держать ровно спину и плечи. Повторить 20-30 раз.

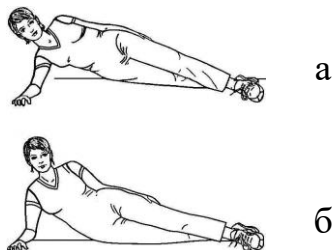


Рис. 30. Упражнение для формирования правильной осанки (а, б)

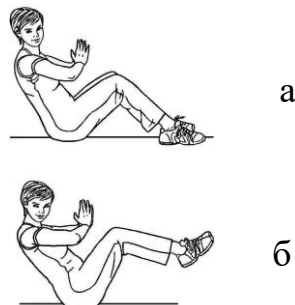


Рис. 31. Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса (а, б)

Упражнение на расслабление. И.п.: лягте на пол, закройте глаза, руки вытяните вдоль туловища ладонями вверх (Рис. 32). Дышите свободно и спокойно. Оставайтесь в таком положении 5-6 минут.



Рис. 32. Упражнение на расслабление

Любая женщина хочет выглядеть привлекательно. Если вы настроитесь на положительный результат, то вскоре заметите, как гармонично вы восстанавливаетесь. Безусловно, занятия собой невозможны без помощи близких людей: периоды отдыха, когда кто-то сможет позаботиться о малыше, позволят освободиться от накопившейся усталости, избежать стрессов и восстановить свои силы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, физическая культура для будущих мам способствует укреплению и сохранению здоровья матери и будущего ребенка, формирует оптимальный фон для их жизнедеятельности. Все виды физической активности для беременных носит оздоровительный характер и рекомендуется как необходимая форма двигательной активности будущим мамам.

Физическая культура во время планирования ребенка на различных сроках весьма эффективна и безопасна для здоровья, положительно влияет на здоровье будущей матери, на ее физическую подготовку к родовой деятельности. Специальные упражнения укрепляют дыхательную мускулатуру, увеличивают подвижность грудной клетки и диафрагмы, способствуют растягиванию плевральных спаек, выведению мокроты, уменьшению застойных явлений в легких, укрепляют все мышцы организма в целом. Благодаря гимнастике беременным удается снизить вероятность избыточного веса малыша, потери плода и вероятность кесарева сечения. Такие занятия способствуют устранению чувства тревожности перед родами, страха и неуверенности. Умеренная физическая активность, правильное дыхание, полноценный сон, достаточное и здоровое питание, поддержание социальных связей и выполнение упражнений для восстановления функций памяти, мышления и концентрации внимания помогут женщине вести активный и здоровый образ жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анохина Т. Гимнастика для беременных. Аэробика. Теория и практика. Санкт-Петербургский консультативно-диагностический центр репродуктивного здоровья подростков «Ювента».
2. Аптулаева Т.Г., Ворожцова О.Д. Я скоро стану мамой! / Книга о гармоничной беременности. 3-е изд., доп. – Екатеринбург, У-Фактория, 2007 г.
3. Бисярина В.П. Уход за детьми и анатомо-физиологические особенности детского возраста. – М., 1984.
4. Велитчинко В.К., Велитчинко Н.В. Советы будущей мамы. – М., Советский спорт, 1990.
5. Верховлетова В.К., Череп З.П., Коробейникова Е.И. Полезность аквааэробики при беременности //Наука – 2020. 2021. №7(52). С. 5-12.
6. Епифанова В.А. Лечебная физкультура. Справочник. – М., «Медицина», 1988.
7. Ершова З.Н. Физкультура для беременных женщин в начале беременности. – Наб. Челны. – Здоровье и спорт, № 6, 1995 г.
8. Калинина А.П., Ткачева Е.Г. Лечебная физическая культура и спортивная медицина // Наука – 2020. 2020. № 8(44). С. 163-166
9. Краткая энциклопедия для женщин. – М., «Мысль», 1993.
10. Курпан Ю.И. Оставайся изящной! – М., Советский спорт, 1991.
11. Лаврентьева Ю.А. Пособие для будущих мам. – М., 1993.
12. Мать и дитя. Справочник по воспитанию ребёнка. Том 1. – М., Издательство «Дом Дрофа». – 1995.
13. Побелянская Ю.Н., Захарова Е.Д. ЛФК при заболевании дыхательной системы// Наука – 2020. 2019. № 11(36). С. 15-116.
14. Персианинова Л.С., Ильина И.В. Справочник по акушерству и гинекологии. – М.: «Медицина», 1980.
15. Пичуев В.П. Чтобы быть здоровой. – М., «Знание», 1985.
16. Родкина Р.А. Гигиена беременной. – М., «Медицина», 1979.

17. Секреты материнства / Перевод с румынского. Самара: Издательство «АВС», 1988 г.
18. Трча Станислав. Искусство вести здоровый образ жизни. – М., «Медицина», 1985.
19. Физкультура и здоровье. Выпуск I, 1986.
20. Физкультура и здоровье. Выпуск II, 1985.
21. Хахалин Л.Н. Домашний доктор (карманный медицинский справочник). – М: «ДАК», 1993 г.
22. Череп З.П., Бурова А.А. Лечебная физическая культура как средство медицинской и физической реабилитации //Наука – 2020. 2018. № 7(23). С. 90-93.
23. Эйзенберг А. В ожидании ребёнка: руководство для будущих матерей и отцов. – 1994.

Учебно-методическое пособие

Садыкова Альбина Мидхатовна

Ратова Елена Николаевна

Патрина Татьяна Николаевна

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ УКРЕПЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ