

К ВОПРОСУ О ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЖЕНЩИН В ПОСЛЕРОДОВОЙ ПЕРИОД

Коломецкая Е.В., Хименец В.В.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
docenochka92@mail.ru*

Аннотация. В статье рассматривается вопрос о физической активности женщин в послеродовой период. Выделены периоды послеродового восстановления женщин. Указывается специфика физической нагрузки применительно к послеродовому периоду. Приведены наиболее эффективные средства. Приведены специальные упражнения для коррекции диастаза.

Ключевые слова: физическая активность, физические упражнения, аэробные нагрузки, послеродовой период, восстановление, естественные роды.

В настоящее время физическая культура является неотъемлемой частью жизни человека. Женщины стремятся сделать свое тело стройным и продолжают зачастую тренироваться даже во время беременности. Те, кто перестает заниматься физическими упражнениями на этот период, сразу же после родов хотят быстрее вернуть физические кондиции. Все женщины индивидуальны и восстановление в послеродовой период проходит по-разному. Одним будет достаточно пары месяцев, а другим гораздо больше.

Послеродовой период определяется временем сразу после родов и часто не имеет конкретной конечной точки, но условно его можно разделить на три части: 1. Время от родов до выписки из больницы (3-5 дней). 2. Период первого восстановления организма 6-8 недель. 3. Период дальнейшего восстановления (до года).

В первом периоде при родах естественным путем, без осложнений и противопоказаний врача, физическую активность можно начинать еще в роддоме. Во время пребывания в родильном доме занятия проводятся обязательно под руководством врача или медицинской сестры. Начинаются они с дыхательной гимнастики, которая способствует улучшению кровообращения и устранению венозного застоя в брюшной полости, а также укреплению брюшной стенки. В дальнейшем физическая нагрузка постепенно увеличивается и, что очень важно, назначаются упражнения для укрепления мышц брюшной стенки и тазового дна [2].

Легкие общеразвивающие упражнения так же способствует общему укреплению организма и активизации мышечной системы. Применяются такие упражнения как: наклоны вперед и в стороны, махи руками, круговые вращения головы, таза, позволяют в более короткие сроки восстановить исходное положение внутренних органов. По мнению Ю.Ю. Морозовой и И.В. Комарицкой (2017) при физической активности у родильниц

будет повышаться лактационная способность вследствие рефлекторного сокращения мышечного аппарата молочных желез [2].

При родах путем кесарева сечения, без осложнений, алгоритм введения физической активности такой же, как и при естественных родах. После операции желательно поворачиваться в кровати с боку на бок, к концу первых суток рекомендуется раннее вставание: сначала надо посидеть в постели, спустить ноги, а затем начать вставать и понемногу ходить. Вставать нужно только с помощью или под присмотром медперсонала: после достаточно длительного лежания возможно головокружение, падение. Большинство женщин опасаются двигаться после кесарева сечения, но низкая двигательная активность становится причиной формирования спаек [3].

С первых суток рекомендуется ношение послеродового бандажа. Бандаж снижает боли в пояснице, помогает сохранить правильную осанку, ускоряет восстановление эластичности мышц и кожи, предохраняет швы от расхождения, помогая заживлению послеоперационной раны. Лечебную гимнастику следует начинать через 6 часов после операции, постепенно наращивая ее интенсивность. К простейшим упражнениям лечебной гимнастики относятся массаж грудной клетки и живота. Следующие упражнения можно выполнять лежа в постели со слегка согнутыми коленями, без присмотра медперсонала: круговые поглаживания ладонью по всей поверхности живота по часовой стрелке справа налево, вверх и вниз по ходу прямых мышц живота, снизу вверх и сверху вниз наискось - по ходу косых мышц живота - в течение 2-3 минут; поглаживание поясничной области тыльной и ладонной поверхностью кистей рук в направлении сверху вниз и в стороны; вращение ступнями, не отрывая пятки от постели, поочередно в одну и другую сторону, описывая максимально большой круг, сгибание стоп на себя и от себя; поочередное сгибание и разгибание левой и правой ноги, пятка скользит по постели. Эффективными также являются дыхательные упражнения.

При родах и естественным путем и путем кесарева сечения, самым распространенным осложнением является диастаз. Диастаз - увеличение между двумя секциями прямой мышцы живота. У многих женщин расхождение прямых мышц сохраняется 6-8 недель после рождения ребенка, и это расхождение может остаться неизменным в течение года после родов [4].

Работу над коррекцией диастаза надо начинать со следующих видов физической активности: ходьбы, общеразвивающих упражнений, дыхательной гимнастики. Из упражнений дыхательной гимнастики наиболее эффективны дыхание животом, боковое (реберное) дыхание, чередование верхнего и нижнего дыхания сидя и лежа. После этого

можно переходить к более сложным упражнениям, таким как: вакуум, боковые наклоны, различные варианты планки, подъемы ног и таза.

Через 6-8 недель наступает второй период. При условии, что нет противопоказаний, можно постепенно повышать свою физическую активность. В первую очередь, следует увеличить аэробные нагрузки, которые способствуют укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К аэробным нагрузкам относятся упражнения, выполняющиеся регулярно на протяжении достаточно длительного времени. Для того чтобы получить положительные изменения в организме, необходимо заниматься аэробными нагрузками не менее тридцати минут [1]. К наиболее эффективным упражнениям относятся: ходьба, во время прогулок следует менять темп, маршрут и продолжительность; плавание; аква-аэробика; танцы и другие упражнения циклического характера.

К аэробным нагрузкам следует добавить *упражнения, направленные на развитие гибкости. Наиболее подходящими видами физической активности для этого являются: йога, пилатес, стретчинг, и другие виды фитнеса. Во-первых, они позволяют подтянуть кожу и уменьшить растяжки. Во-вторых, развить гибкость суставов и эластичность связок. В-третьих, подготовить организм к более высоким нагрузкам при применении упражнений для развития силовой выносливости.*

Третий период считается от 6 месяцев после родов и до года. Женский организм уже достаточно восстановился и окреп. В этот период необходимо добавлять силовые нагрузки, которые способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, формированию мышечного корсета, созданию благоприятных условия для деятельности восстановившихся внутренних органов. У женщины нет ограничений в выборе направлений физической активности - это может быть и тренажерный зал, и степ-аэробика, бег, теннис, в это время происходит возвращение в профессиональный спорт.

При выполнении упражнений восстанавливается не только физическая форма, но и происходит активизация выработки эндорфинов - биологически активных веществ, улучшающих психологическое состояние женщины, уменьшающих напряжение, ощущение подавленности и заниженной самооценки.

Литература

1. Крылов В.М., Иштуганова А.А. Как физические нагрузки влияют на организм человека / В.М. Крылов, А.А. Иштуганова // SCI-Article. 2018. №3 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://sci-article.ru/stat.php?i=1542213974> (дата обращения 25.10.2019)
2. Морозова Ю.Ю., Комарицкая И.В. Физическая подготовка в послеродовом периоде / Ю.Ю. Морозова, И.В. Комарицкая // Психология и педагогика в системе современного образования. I Международная научно-практическая конференция (Новосибирск, 20 сентября-25 октября 2017 г.) – Новосибирск, 2017 – С. 158-161

3. Петрова Л. Кесарево сечение: приходим в норму [Электронный ресурс] / Л.Петрова // Режим доступа: <https://www.7ya.ru/article/Kesarevo-sechenie-prihodini-v-normu/#null> (дата обращения 1.11.2019)

4. Петрушин А.Л., Прялухина А.В., Суханова А.И. Расхождение лонного сочленения при беременности и родах / А.Л. Петрушин, А.В. Прялухина, А.И. Суханова // Трудный пациент. 2017. №4.[Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/rashozhdenie-lonnogo-sochleneniya-pri-beremennosti-i-rodah> (дата обращения 1.11.2019)

К ВОПРОСУ ПОИСКА И ВЫБОРА ВАРИАНТОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА

Мальков А.П.

*Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г.Шухова, Россия, г. Белгород
16giri@rambler.ru*

Аннотация. В статье рассматривается один из способов бега как альтернатива общепринятому бегу и ходьбе. Описаны преимущества данного варианта бега и особенности техники.

Ключевые слова: бег, ходьба, стопа, вариант, техника.

Подмечено, многие люди озабоченные своим настоящим состоянием здоровья, рано или поздно, приходят к тому, что заниматься бегом или ходьбой для них крайне необходимо. В то же время, согласно сложившему мнению врачей, нельзя бегать при обострении любого, в том числе простудного, заболевания, при обострении хронической болезни. И следует знать, что степени проявления любого заболевания и характер течения болезни очень индивидуальны [1].

Поэтому, очень часто, даже при отсутствии серьезных заболеваний, рекомендуется в качестве оздоровительного средства не бег, а ходьба, как универсальное средство необходимой нагрузки для полноценной и ритмичной работы сердца. Оздоровительная ходьба оказывает положительное воздействие на организм – органы пищеварения, железы внутренней секреции, нервную систему, дыхание. Во время ходьбы работают все мышцы, хорошо вентилируются легкие, ритмично сокращается сердце и т.д. Темп ходьбы устанавливается в зависимости от желания и самочувствия, важно лишь знать, что ускоренный шаг – основа тренировочного эффекта ходьбы. Необходимо и знать, что оздоровительная ходьба несколько отличается от простой пешей прогулки. Разница в правильной технике ходьбы, темпе, времени, расстоянии и периодичности. Поэтому оздоровительная ходьба предполагает, прежде всего, тренировочный процесс [3]. И в зависимости от своего темпа бывает медленной, средней и быстрой, так как движения, совершаемые, при ходьбе являются циклические, то есть различные мышцы туловища попеременно расслабляются и напрягаются, что позволяет достичь тренировочного эффекта. Также работа мышц при оздоровительной ходьбе разгоняет кровь во всех