

УДК 796

ВЛИЯНИЕ АКВААЭРОБИКИ НА ОРГАНИЗМ МОЛОДОЙ ЖЕНЩИНЫ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ РОДОВ

*Прокопьева Е.А., студентка 2 курса факультета ветеринарной
медицины и биотехнологии
Научный руководитель – Макаров А. Л., доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: аквааэробика, беременность, роды, влияние, женщины, спорт.

В данной статье рассматривается состояние молодых женщин, которые занимались аквааэробикой в период беременности и после родов. Исследуется благотворное влияние аэробных упражнений на здоровье будущей матери.

Известно, что женщина должна быть здоровой, чтобы родить такого же здорового ребенка. Если ребенок рождается от матери, которая не придерживается правильного питания и физической активности во время беременности, шансы на здоровье значительно снижаются.

Физическая активность во время беременности считается одной из мер профилактики осложнений во время беременности, родов и после родов. Наиболее эффективными и безопасными при беременности являются физические упражнения в воде. Они дают совершенно другие ощущения, чем упражнения на суше. И все потому, что вода обладает уникальными свойствами, которые влияют на наш организм.

Мы проанализируем негативные последствия беременности и родов для женского организма и проанализируем влияние аквааэробики как эффективного средства минимизации этих эффектов.

Женщины, которые занимались до беременности и регулярно занимались спортом во время беременности, не набирали более 8 кг. Женщины, которые приучились к спорту на начальных сроках беременности (до 12 недель) - 8-10 кг; и женщины, начавшие заниматься спортом после 12 недель беременности, не набирали вес в течение некоторого времени или лишь незначительно и не превышали среднего прироста веса в 11 кг за весь период беременности. Согласно статистике, женщина, которая не двигается регулярно, прибавляет в весе на протяжении всей беременности и прибавляет в весе от 12 до 15 кг.

Позвоночник значительно перегружен во время беременности. Несоответствие силы мышц брюшного пресса силе мышц спины может привести к изгибу или искривлению поясничного отдела позвоночника (лордозу), что часто встречается у беременных женщин. Это добавляет клиническую картину появления болей в спине и пояснице после родов. Во время аквааэробики мышцы спины укрепляются, и вы можете поддерживать правильную осанку.

Самые заметные изменения - это беременный живот. Кожа была растянута в течение последних трех месяцев, и на ней появляются шрамы. Чтобы избежать этого процесса, особое внимание следует уделять поддержанию мышечного тонуса. Конечно, вы не можете полагаться только на использование специальных повязок, хотя они приносят некоторую пользу при приближении к рождению (в некоторой степени они предотвращают растяжение брюшной стенки и снимают боль при гиперлордозе), однако вы не можете всерьез надеяться на это лекарство, как способ предотвратить деформацию. Если вы посещаете занятия в бассейне, физическая активность может помочь поддерживать необходимый мышечный тонус брюшной стенки и мышц позвоночника, тем самым уменьшая деформацию.

На занятиях аквааэробикой напрягаются все мышцы и отлично тренируется сердечно-сосудистая система [4]. В воде легче научиться задерживать дыхание и правильно дышать. В воде удобнее проводить репетицию родовых схваток - напряжение и расслабление мышц. Занятия в бассейне также полезны для ребенка. По мере того как организм выделяет в воду больше тепла во время тренировок, интенсивность обменных процессов возрастает. При этом малыш получает все необходимое, а токсины и гнилостные продукты быстрее выводятся из организма будущей мамы.

Известно, что главная ценность упражнений и аквааэробики заключается, в частности, в том, что они увеличивают вероятность рождения здорового ребенка. Роды будущей мамы, которая регулярно занималась аквааэробикой, проходят более гладко. Это связано с тем, что мышцы живота и таза хорошо тренированы.

Наблюдение за беременными женщинами, которые во время беременности проходили специально разработанный комплекс аэробных упражнений, выявило, что занятия:

- 1) приводят к нормальной двигательной активности во время беременности;
- 2) держат «родовые мышцы» в нужном тонусе;

- 3) уменьшают боль в спине;
- 4) позволяют поддерживать вес в норме;
- 5) улучшают сон;
- 6) улучшают кровообращение, уменьшая возможность варикозного расширения вен;
- 7) создают позитивное психоэмоциональное состояние организма в последнем триместре беременности;

Самое главное, что дети матерей, которые занимались аквааэробикой во время беременности, имеют функционально лучше адаптированную сердечно-сосудистую систему, более зрелую костно-мышечную систему. Это позволяет им встать гораздо раньше и начать ходить.

Библиографический список:

1. Аквааэробика / автор – составитель Е. А. Яных, В. А. Захаркина. – Москва : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2006. – 127с.
2. Крефф, А. Ф. Женщина и спорт / А. Ф. Крефф, М. Ф. Каню ; перевод с французского. – Москва : физкультура и спорт, 1986. - 142 с.
3. Лоурнс, Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Д.Лоурнс ; перевод с английского. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 256 с.
4. Макарова, Е. В. Методика проведения занятий оздоровительной аквааэробикой со студентами специальных медицинских групп / Е. В. Макарова // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : материалы Всероссийской научно-практической конференции. 12-14 октября 2014 г. – Уфа : Башкирский государственный аграрный университет, 2015. – С. 212-216.

INFLUENCE OF AQUAEROBIQUES ON THE ORGANISM OF A YOUNG WOMAN DURING PREGNANCY AND RECOVERY AFTER DELIVERY

Prokopyeva E.A.

Key words: *water aerobics, pregnancy, childbirth, influence, women, sport.*

This article discusses the condition of young women who did water aerobics during pregnancy and after childbirth. The beneficial effects of aerobic exercise on the health of the expectant mother are investigated.