

Влияние физической культуры на организм женщины в дородовой и послеродовой периоды

Женщины, называемые слабой, красивой половиной человечества, являются не только продолжательницами рода, но также несут ответственность за здоровье будущих детей.

Согласно данным Министерства здравоохранения, за последние годы репродуктивное здоровье у женщин ухудшилось. За последние 5 лет показатели по воспалительным заболеваниям выросли на 30,5%. Число нормальных родов снизилось на 14%. Заболеваемость новорожденных за минувшие пять лет выросла на 16,5% [1].

Из статистических данных известно, что за весь срок обучения в одной студенческой группе численностью в 25 человек около 20% обучающихся девушек становятся матерями или готовятся к рождению ребенка. Материнство во время студенчества отличается наличием дополнительной нежелательной интеллектуальной или стрессовой нагрузки на организм. Поэтому в этот период очень важно восстанавливать силы и укреплять здоровье, чтобы поддерживать нормальное функционирование всех систем организма.

Физическая культура дает женскому организму соответствующую подготовку к рождению детей. Ключевую роль здесь играют тазовые и мышцы брюшного пресса, мышцы спины, но у современных девушек, особенно у студенток, эти мышцы недостаточно развиты за счет малоподвижного образа жизни.

Оптимальная продолжительность физической нагрузки для девушек, по мнению специалистов, составляет 25-30 минут, здесь стоит заметить, что девушки, регулярно занимающиеся физической культурой практически не имеют послеродовых осложнений. При этом необходимо учитывать

особенности организма и распределять нагрузку в соответствии с его состоянием в этот период [1].

Специалисты отмечают, что для удовлетворительного эффекта от занятий в предродовой период важна их периодичность, энергичность, непрерывность. Самостоятельные занятия могут проводиться в виде ежедневной утренней гимнастики, физкультпаузы, а также регулярных занятий несколько раз в неделю.

Гимнастика в начале дня обеспечивает организму работоспособное состояние, влияет на активизацию обмена веществ, повышает работоспособность коры головного мозга, придает тонус опорно-двигательному аппарату. Комплекс утренних упражнений должен предусматривать постепенное повышение нагрузки для организма в ходе тренировки, наиболее высокий уровень – в середине и во второй половине комплекса, низкий – в конце упражнений, для приведения организма в спокойное уравновешенное состояние.

Одна из самых легкодоступных и эффективных форм занятия физической культурой – оздоровительный бег. Его преимущества – простота и естественность движений, возможность проведения практически в любых условиях. Благодаря своей эффективности и возможности активного расширения функциональных возможностей организма, бег является очень популярным в большинстве государств мира. При занятиях оздоровительным бегом необходимо умение правильно дозировать нагрузку на организм, распределять скорость и продолжительность упражнения; занятия желательно проводить на свежем воздухе.

Физкультура в период беременности – дело намного более ответственное и серьезное, она должна проводиться под строгим наблюдением врача и по комплексу, составленному индивидуально для занимающегося в соответствии с состоянием и изменениями организма в процессе беременности; это в основном по части медицинской сферы деятельности.

Главное правило сохранения формы после рождения ребенка – наличие двигательной активности. Физкультура в послеродовой период не требует столь пристального внимания врачей; она обеспечивает полноценное протекание процесса восстановления организма. Недостаток двигательной активности – залог ухудшения здоровья.

Первостепенная направленность физических упражнений в период послеродового отпуска – восстановление и укрепление мышц и связок тазовой области позвоночника, предупреждение возможности загиба матки, а также возвращение форм фигуры и восстановление походки.

Для улучшения кровообращения и укрепления нервов проводится пятиминутный сеанс утренней зарядки и, при наличии дополнительного свободного времени – двадцатиминутный сеанс гимнастики, проходящий в соответствии с рекомендациями, приведенными ниже.

Регулярность ежедневных занятий – залог укрепления скелетной мускулатуры; сонливость и утомление также будут переноситься организмом менее тяжело за счет снятия напряженности. Опять же важно общее состояние здоровья, возраст и уровень физической подготовки, чтобы тренировки не привели к переутомлению и не дали обратный эффект. Средняя продолжительность такой тренировки – минимум 15 минут, максимум - 45.

Время дня, в которое проводятся занятия физкультурой также стоит выбирать рационально. Следует учитывать, что наивысшая двигательная работоспособность организма наблюдается в периоды с 10 до 12 и с 16 до 19 часов. В распорядке дня на это время стоит планировать самые трудоемкие дела. Выполнение столь интенсивной работы в другое время суток может повлечь за собой накопление усталости, как следствие – ухудшение динамики биологических ритмов организма и торможение процесса восстановления, а также к общему снижению физической работоспособности. В самостоятельных занятиях физической культурой важна регулярность и своевременное чередование с отдыхом.

Занятия физкультурой можно начинать выполнять уже в первые дни после родов, при дозволении доктора и хорошем самочувствии. Большинство упражнений, рассчитанных на время после беременности выполняются на плоскости, время проведения тренировок нужно сочетать со временем кормления грудью (лучше всего заниматься после кормления).

В вечернее время суток предпочтительнее для упражнений на расслабление мышц, тогда как гимнастика, связанная с мышечным напряжением, перед сном не рекомендуется.

При самостоятельных занятиях физкультурой в послеродовой период следует учитывать следующие рекомендации:

1. Упражнения не стоит выполнять механически, важно чувствовать мышцы в ходе работы, осознавать движения.

2. Выполнение упражнений должно быть равномерным, неторопливым, сосредоточенным. Дышать нужно свободно, не задерживая вдох.

3. Регулярная физическая активность в виде упражнения общей направленности прививают организму привычку правильно дышать, способствуют здоровому развитию мышц и мускулатуры, а потому эти упражнения должны рассматриваться как главный момент физической подготовки. Особое внимание нужно уделять упражнениям на укрепление мышц тазового дна, пресса и промежности.

4. Физические упражнения неизбежно сопровождаются расширением кровеносных сосудов, этот эффект распространяется и на органы, прилежащие к ним, при всем положительном эффекте физических упражнений, не стоит излишне усердствовать: последствия такой тренировки могут быть отрицательными.

5. Гимнастика для мышц брюшного пресса приводит к периодическому повышению\понижению внутрибрюшного давления, что дает нагрузку на мышцы малого таза. Таким образом, упражнения на пресс являются упражнениями и на тазовое дно одновременно.

В заключение остается добавить, что семья – главная ячейка общества, и чем больше таких здоровых и полноценных ячеек, тем здоровее само общество. Для женской половины человечества физическая культура – фундамент как собственной красоты и здоровья, так и здоровья будущих поколений. Занятия физической культурой до, во время и после беременности – залог полноценно развитого ребенка и общего как физического, так и психологического здоровья семьи.

Список литературы

1. Интернет источник: Физическая культура в жизни женщины как будущей матери. <http://knowledge.allbest.ru>. (дата обращения: 11.03.2016).

Яценюк И.Ф., Ефименко Э.И.

Шадринский государственный педагогический университет,
г. Шадринск

Здоровье студентов и физическая культура в вузе

В современном мире у Министерства здравоохранения и Министерства образования появилась очень важная задача – поиск путей сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи. Особенно данная проблема актуальна в больших городах, расположенных в экологически неблагоприятных регионах страны, к которым относится город Екатеринбург. Для нашего факультета электроэнергетики и информатики проблема сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи стоит наиболее остро, так как большинство студентов проводят время за компьютером, что оказывает неблагоприятное воздействие на организм.

Перед работниками средних и высших учебных заведений встала задача пересмотра старых социальных и педагогических технологий по укреплению здоровья студентов. Наступило время, когда необходимо искать и формировать новые подходы, согласно современным характеристикам здоровья студентов и экологии.