

80% молодых людей употребляют алкоголь. Необходимо понимать, что употребление этанола даже в малых количествах несет вред для организма человека.

Считаем, что только через самосознание проблемы последствий алкоголя на человека и человечества в целом, можно отказаться от пагубной привычки ради минутной эйфории.

Биографический список

1. *Влияние* алкоголя на организм человека // Интернет-ресурс «Стоматолог» URL: <https://www.stomatolog.by/informatsiya/zozh/793-vliyanie-alkogolya-na-organizm-cheloveka> (дата обращения: 06.03.2022). Текст: электронный.

2. *Глобальный отчет* по алкоголю и здоровью. Всемирная организация здравоохранения, 2011 // Global status report on alcohol and health. Geneva: WHO, 2011. [Электронный ресурс]. URL: http://www.sel.eesc.sc.usp.br/informatica/graduacao/material/etica/private/global_alcohol_consumption_report.pdf. Текст: электронный.

3. *Ловчев, В. М.* Проалкогольные и антиалкогольные традиции в европейской культуре: становление и современные социокультурные практики: автореф. дис.д-ра истор. наук. Казань, 2013. 54 с. Текст: непосредственный.

4. *Пономарева, М. С.* Злоупотребление алкоголем молодыми людьми как угроза национальной безопасности России // Текст: непосредственный. Угрозы и безопасность. №7 (196), 2013. С 52–63.

5. *Черемисина, Н.В.* Алкоголизм: глобальная проблема современной России. / Н.В. Черемисина, М.И. Ивлев, Д.Д. Талалаев. Текст: непосредственный // Социально-экономические явления и процессы, 2014, 9(10). С 164-168.

6. *Charles H., Patrick; Durham, N. C.* Alcohol, Culture, and Society (неопр.). Duke University Press (reprint edition by AMS Press, New York, 1970), 1952. pp. 26-27.

7. *Iain Gately.* Drink: A Cultural History of Alcohol. Penguin, 2008.

8. *Sokol R. J., Clarren S. K.* Guidelines for use of terminology describing the impact of prenatal alcohol on the offspring // Alcohol Clin. Exp. Res. 1989. Vol. 13, No. 4.

УДК 796/799

Скрябина Е. А., Бараковских К. Н.
Skryabina E. A., Barakovskikh K. N.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

*Russian State Vocational Pedagogical University, Yekaterinburg
skryabina_ea1999@mail.ru*

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

ЖЕНЩИН В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

FEATURES OF PHYSICAL LOAD OF WOMEN DURING PREGNANCY

Аннотация. В статье рассматриваются особенности влияния физических нагрузок на организм беременных женщин. Перечислены принципы рациональной тренировки, а также предоставлены результаты исследования в качестве разработанной программы тренировок и их положительного влияния на организм занимающихся.

Abstract. The article discusses the features of the influence of physical activity on the body of pregnant women. The principles of proper training are listed, as well as the results of the study as a developed training program and their positive effect on the body of those involved.

Ключевые слова: физическая нагрузка, беременные женщины, программа тренировок для беременных.

Keywords: physical activity, pregnant women, training program for pregnant women.

Для женщин, в период протекания беременности, очень важно заниматься таким видом активности, как физическая активность. Потому что, благодаря этому укрепляется мышечная система, улучшается психоэмоциональное состояние, налаживается работа внутренних систем организма, оказывается положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма. А также у женщин, которые систематически выполняют физические упражнения, роды протекают гораздо быстрее, чем у тех, кто ведет малоподвижный образ жизни.

Принципы рациональной тренировки в независимости от периода беременности:

1) Важно контролировать пульс на тренировках, который должен достигать максимум 135 уд/мин. В этом нам поможет фитнес браслет, или самостоятельная проверка пульса, для этого необходимо наложить средний и указательный палец левой руки на запястье правой, и с помощью секундомера посчитать пульс за 30 секунд и умножить его на 2.

2) Все двигательные действия должны быть последовательно выполнены, то есть вначале разминка, затем основная часть, и в заключении заминка. Правильно составленная тренировка - залог отличного результата и самочувствия после, это касается как самостоятельных занятий, так и занятий с тренером.

3) Занятия в плавательном бассейне обязательны, так как это самая благоприятная среда для беременных. Для занятий в бассейне разработано огромное множество фитнес-программ для беременных, удовлетворяющих всевозможные потребности женщин в данный период, что не только полезно, но и безопасно.

4) Запрещено использовать упражнения на равновесие, прыжки и упражнения с резкой сменой направления движения. Такие упражнения могут сказаться на плоде и на самочувствии беременной женщины в целом.

5) Интенсивный вид нагрузки не должен превышать более 10 минут, однако этот подход не может применяться к женщинам, имеющих опыт в спорте, в данном случае нагрузка будет подобрана индивидуально.

6) Контроль дыхания, должен осуществляться как самостоятельно, так и тренером. Если во время тренировки у Вас сбилось дыхание, или стало тяжело дышать, то важно остановиться или сбавить темп, не стоит делать себе хуже.

7) Тренировки должны быть регулярными (не меньше 2-3 раз в неделю). План тренировок должен быть составлен грамотно, не нужно на одной неделе тренироваться раз, а на другой вовсе ничего не делать, у всего должна быть система [2].

Для лучшего понимания эффективности использования физических нагрузок женщинами в период беременности, нами было проанализировано исследование, которое проводилось на протяжении 6 месяцев (2015 - 2016 гг.) на базе Спортивно-оздоровительного центра «Альтамедспорт» в г. Одинцово, Московской области, состоявшее из наблюдения, подбора диагностики и выводов. На основе полученных результатах были сделаны следующие разработки.

Программа тренировок, разработанная для каждого периода протекания беременности.

Занятия для 1-го триместра:

Цель: Оказание общего оздоровительного влияния на организм женщин, обучение навыкам полного и диафрагмального дыхания, приступить к постепенной адаптации ССС матери к физическим нагрузкам, обеспечение оптимального условия для развития плода и связи его с организмом матери.

В начале тренировочного занятия выполняются упражнения на дыхание, затем упражнения кегеля: сгибание и разгибания рук, с гантелями сидя, жим гантелей лежа, наклоны туловища в стороны, тяга в наклоне попеременно, полуприседы, восхождение на скамью, упражнение на расслабление (стретчинг). Режим организации тренировок: 10-15 минут, по 3-4 тренировки неделю.

Занятия для 2-го триместра:

Цель: Укрепление мышц живота, мускулатуры тела, увеличение подвижности позвоночника, крестцово-подвздошных сочленений, увеличение адаптации ССС к физическим нагрузкам.

В тренировку входят такие упражнения, как: упражнения на растяжку, тренировка тазового дна и длинных мышц спины, сгибание и разгибание мышц спины, сгибание рук с гантелями, отведение бедра, в положении стоя, тяга гантелей стоя в наклоне, наклоны, стоя на коленях с поворотами туловища. Режим организации тренировок: 30-45 минут, 2-3 раза в неделю.

Занятия для 3-го триместра:

Цель: Выработка двигательных навыков, которые необходимы в родах, устранение застойных явлений в малом тазу и нижних конечностях, поддержание уже имеющегося уровня физической работоспособности.

Ограничения в двигательных действиях зависит от естественно растущего размера плода, отсюда следует, что тренировочный процесс, должен включать в себя: сгибание и разгибание рук с гантелями (стоя или сидя), повороты туловища в стороны (плавно), отведение рук с гантелями, наклоны туловища, стоя в стороны, дыхательные упражнения, расслабляющие упражнения (йога). Исключением являются такие упражнения, которые направлены на наклоны корпуса. Режим организации тренировок: 25-30 минут, 2-3 раза в неделю.

Результаты проведенного исследования.

Для начала было проведено анкетирование, которое прошло 22 женщины. По итогам проведенного опроса женщин разделили на 2 группы: экспериментальную и контрольную.

В 1-ю группу вошли девушки, которые указали в анкете то, что у них имеется усталость, набор веса и повышенное артериальное давление (АД) (14 человек).

Во 2-ю группу вошли девушки, которые указали на то, что у них все проходит хорошо, или имеются незначительные изменения, которые никак не влияют на их самочувствие.

Также для обеих групп провели исследование ЧСС и АД, сначала в покое, затем в период выполнения физических упражнений.

Средние показатели на диагностическом этапе.

1) Контрольная группа:

В покое: ЧСС уд\мин: 91, САД мм\рт. ст.:107, Вес, кг: 76.

При физической нагрузке: ЧСС уд\мин: 150, Время вост. ЧСС, мин: 7,4, Время вост. АД, мин: 7,2, PWC 170 кгм\мин: 651.

2) Экспериментальная группа:

В покое: ЧСС уд\мин: 93, САД мм\рт. ст.:121, Вес, кг: 78.

При физической нагрузке: ЧСС уд\мин: 154, Время вост. ЧСС, мин: 7,9, Время восст. АД, мин: 7,6, PWC 170 кгм\мин: 775.

Тренировки проходили 3 раза в неделю по составленному комплексу, в сумме вышло 72 занятия.

Средние показатели на контрольном этапе исследования по завершении тренировочного процесса.

1) Контрольная группа:

В покое: ЧСС уд\мин: 92, САД мм\рт. ст.:108, Вес, кг: 78.

При физической нагрузке: ЧСС уд\мин: 146, Время вост. ЧСС, мин: 7,7, Время восст. АД, мин: 7, PWC 170 кгм\мин: 643.

2) Экспериментальная группа:

В покое: ЧСС уд\мин: 87, САД мм\рт. ст.:113, Вес, кг: 73.

При физической нагрузке: ЧСС уд\мин: 140, Время вост. ЧСС, мин: 7, Время восст. АД, мин: 6,4, PWC 170 кгм\мин: 771.

Благодаря полученным результатам исследования были сделаны выводы, что у экспериментальной группы улучшились показатели, что означает, что физическая нагрузка повышает функциональные возможности аппарата кровообращения, то есть делает его работу наиболее экономичной, что позволяет сократить по минимуму ухудшения работы ССС по мере увеличения срока беременности.

А благодаря сравнению результатов с контрольной группой можно сделать вывод, что данная программа оказывает только положительный эффект на состояние беременных женщин [1].

Вывод: благодаря всему вышесказанному можно сделать вывод о том, физическая нагрузка оказывает только положительный эффект на организм беременных женщин, с условием того, что программа составлена грамотно и все упражнения выполняются строго по технике. А также то, что разработанная программа, является эффективной и может быть внедрена в спортивно-оздоровительных центрах, медико-оздоровительных центрах, фитнес-центрах и клубах, а также может быть использована самостоятельно женщинами в домашних условиях. Упражнения в каждой тренировке могут быть изменены, в зависимости от имеющегося оборудования и инвентаря, главное, чтобы упражнения соответствовали поставленным целям каждой программы.

Библиографический список:

1. Антонова, Г. Г. Особенности динамики физического состояния беременных женщин в результате занятий комплексными видами оздоровительного фитнеса / Г. Г. Антонова, М. Ю. Ростовцева. Текст: непосредственный; Теория и практика физической культуры. 2015. №10. С. 36.

2. Гусева, О. А. Методика подготовки беременных с помощью средств и методов физической культуры для благоприятного течения беременности и родов / О. А. Гусева. Текст: непосредственный // Ученые записки СПбГУ им. Акад. И. П. Павлова. 2016. № 3. С. 90-92.

УДК 796.02

Соколова Е. А., Баракоских К. Н.
Sokolova E. A., Barakovskikh K. N.