

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения

Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Заведующая кафедрой

_____Виноградова Л.В.
« ____ » _____ 2016 г.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

Студент исполнитель

Гирдо К.В.

Научный руководитель
к.м.н., доцент

Миронов Ю.В.

Оценка за работу

(прописью)

Председатель ГЭК
Главный врач ОГАУ «Смоленский
областной врачебно-физкультурный диспансер»,
Заслуженный врач Российской Федерации

_____Ревенко С.Н.

Смоленск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
Введение	3
Глава 1. ОРГАНИЗМ ЖЕНЩИНЫ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ.....	6
Глава 2. ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ У ЖЕНЩИН ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ.....	13
2.1. Механизм лечебного действия физических упражнений и массажа на организм беременной.....	13
2.2. Лечебная гимнастика при нормально протекающей беременности в различные триместры	16
2.3. Лечебно-оздоровительное плавание при беременности.....	29
2.4. Физические упражнения у беременных: при тазовом предлежании, при ожирении, дыхательные упражнения....	31
2.5. Позиционная гимнастика и фитбол для беременных.....	33
2.6. Массаж при беременности.....	35
Выводы.....	39
Практические рекомендации	41
Литература.....	42
Приложение.....	45

Введение

Актуальность. Слабое физическое развитие, недостаточная двигательная активность беременной женщины вызывают нарушения функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, влияя тем самым гипоксию матери и плода. Это может являться причиной возникновения осложнений беременности и развития плода.

Осложнения, возникающие непосредственно во время беременности, разнообразны и требуют проведения профилактических мероприятий на ранних сроках беременности. Изучение этих проблем и мер профилактики – актуальная проблема в настоящее время [8,9,14,19,27].

Необходимость систематической мышечной деятельности для человека давно теоретически обоснована и практически доказана. Безусловно, в период беременности влияние этого фактора многократно возрастает. Физические упражнения позволяют достигать оптимального режима функционирования основных систем организма в изменившихся условиях. Использование физических упражнений успешно противодействует ряду нежелательных осложнений беременности (варикозное расширение вен, плоскостопие, слабость мышц брюшного пресса и т.д.). Физические упражнения благотворно влияют как на протекание беременности, так и на родовой и послеродовой период [4,5,34].

Лечебная физкультура важна в дородовой период. Она служит укреплению мышц тела, повышению эластичности мышечно-связочного аппарата, сохранению подвижности суставов. Непосредственно, в комплекс лечебной гимнастики при беременности включают общеукрепляющие динамические упражнения для рук, туловища, ног, движения, улучшающие обмен веществ, а также дыхательные и специальные упражнения для укрепления брюшного пресса, длинных мышц спины и мышечно-связочного аппарата нижних конечностей. Обязательно используются специальные упражнения на расслабление [1,4,8,33].

Наряду с улучшением функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем систематическое выполнение физических упражнений создает положительную эмоциональную настроенность у женщин, вследствие чего они хорошо переносят беременность, психически лучше подготовлены к родам, у них легче протекают роды, наблюдается меньшее число осложнений послеродового периода.

Роды являются испытанием, демонстрирующим физическую подготовку женщины. У женщин, которые проходят курс физической подготовки во время беременности, уменьшается в 2-3 раза частота токсикозов, осложнения в родах (слабость родовой деятельности, меньшее количество кесаревых сечений). В последние годы наблюдается большой процент кесаревых сечений с травматизмом матери и плода - 27-31%. В связи с этим физическая подготовка беременных является актуальной и необходимой.

Практическая значимость: полученные в ходе исследования данные могут быть использованы при разработке программ физической реабилитации беременных женщин.

Объект исследования: процесс оздоровления женщин в период беременности.

Предмет исследования: средства лечебной физкультуры в период беременности.

Цель исследования: изучить возможность применений средств лечебной физкультуры у женщин в различные сроки беременности.

Гипотеза исследования: предполагалось, что применение средств лечебной физкультуры у женщин в период беременности будет способствовать их оздоровлению.

Задачи исследования:

1. Изучить изменения, происходящие в организме женщины во время беременности

2. Определить роль средств лечебной физкультуры при беременности
3. Изучить методики применения средств лечебной физкультуры в различные сроки беременности

Методы исследования:

1. Анализ доступной научно-методической литературы по теме исследования.

Анализ доступной научно-методической литературы позволил дать физиологическое обоснование и выявить особенности физической реабилитации женщин в различные сроки беременности.

Организация исследования:

Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе (2012-2013 г.г.) осуществлен выбор темы исследования, определены цель и задачи исследования, освоены избранные методы исследования.

На втором этапе (2014-2015 г.г.) проведен теоретический анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы.

На третьем этапе (2015-2016 г.г.) сформулированы выводы и практические рекомендации, проведено оформление работы.