

А  
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  
\_\_\_\_\_ Фёдорова Н.И.  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

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

Студент исполнитель

Молодцова Ю.В.

Научный руководитель:  
доцент

Виноградов В.С.

Оценка за работу

\_\_\_\_\_  
(прописью)

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

\_\_\_\_\_ Ревенко С.Н.

Смоленск 2017

А

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Физиологические изменения, происходящие в организме женщины во время беременности.....	7
Глава 2. Влияние лечебной физической культуры на организм женщины во время беременности.....	17
Глава 3. Организация лечебной физической культуры во время беременности.....	23
3.1. Особенности структуры занятия лфк во время беременности.....	23
3.2. Требования к занятию лфк во время беременности.....	27
Глава 4. Особенности проведения ЛФК во время беременности.....	31
4.1. Методика проведения ЛФК в разные периоды беременности.....	31
4.2. Оптимальные виды физической нагрузки для беременных.....	36
Выводы.....	41
Практические рекомендации.....	45
Литература.....	47
Приложения.....	52

## Введение.

Актуальность. Наша страна стремится к тому, чтобы повышалась рождаемость, и новое поколение росло здоровым и спортивным. Для этого проводятся реформы в различных областях жизни: спорте, культуре и др. В настоящее время тема физкультуры для будущих мам очень актуальна, т.к. занятия подобного рода повышают вероятность рождения здорового ребенка, что, несомненно, важно для родителей [1,2,3,4,8,14,19,40,45.].

Огромное количество вредных факторов создают неблагоприятную атмосферу для вынашивания ребенка: стрессы, плохая экологическая ситуация в городах, вредные привычки, несоблюдение режимов питания, сна и отдыха.

В акушерстве физические упражнения применяются как важный лечебно-профилактический фактор. Они входят в комплекс медицинских мероприятий, осуществляемых во многих женских консультациях и акушерских стационарах страны. Как показывает практика, такие занятия помогают беременной женщине поддержать, восстановить и сохранить свою физическую форму и помочь преодолеть трудности перестройки организма [2,3]. Но как показывает ряд исследований, более 60% женщин не используют широкие возможности физической культуры для повышения уровня своей общефизической подготовки. В среднем только 15% беременных женщин занимаются оздоровительной физической культурой в начале беременности и 8% в течении всего периода вынашивания ребенка.[3,4,7,19,49,50.].

Беременность и роды - это своеобразное испытание возможностей организма женщины и его приспособительных механизмов. Вынашивание плода, родовой акт предъявляют требования к усиленному функционированию в эти периоды всех органов и систем организма женщины и более сложной координационной деятельности её центральной нервной системы, обеспечивающей их слаженное, полноценное

функционирование. Слабое физическое развитие и недостаточная двигательная активность беременной женщины могут вызвать нарушения функции сердечнососудистой и дыхательной систем, вызывая тем самым гипоксию матери и плода. А это может быть причиной возникновения осложнений беременности и развития плода. Осложнения, возникающие во время беременности, разнообразны и требуют проведения профилактических мероприятий на ранних сроках беременности. Изучение этих проблем и мер профилактики - важная проблема в настоящее время [1,4,9,12,13,21,25,43,47.].

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. Благодаря использованию физических упражнений можно успешно противодействовать ряду нежелательных осложнений беременности. Физические упражнения, проводимые в этот период, благотворно влияют как на протекание беременности, так и на родовой и послеродовой период [1,4,6,13,35,39,40,42.].

Лечебная физкультура очень важна в дородовой период. Она служит укреплению мышц тела, повышению эластичности мышечно-связочного аппарата и сохранению подвижности суставов. [12,24,31].

Наряду с улучшением функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем систематическое выполнение физических упражнений создает положительную эмоциональную настроенность у занимающихся, вследствие чего хорошо физически развитые женщины спокойно переносят беременность, психически лучше подготовлены к родам, у них легче протекают роды, наблюдается меньшее число осложнений послеродового периода.[3, 8,11,16,19, 31, 40.]

Роды - это испытание, демонстрирующее 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 [16,19, 24, 36, 39, 44, 45, 49.].

В последние годы наблюдается большое количество патологически протекающей беременности и осложнений в родах.[3,5,9,12,19,23,32.].В связи с этим физиологическая подготовка беременных является актуальной и необходимой. Нужно просвещать женщин, говорить им о пользе и необходимости специализированной лечебной гимнастики на протяжении всей беременности.[2,3,5,17,21].

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

Объект исследования: процесс оздоровления женщин в период беременности.

Предмет исследования: средства и методы ЛФК в период беременности.

Цель исследования: изучить возможность применения ЛФК женщинами в различные сроки беременности.

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

Задачи исследования:

1. Изучить изменения, происходящие в организме женщины во время беременности.
2. Изучить влияние ЛФК на организм беременной женщины.
3. Изучить организацию лечебной физической культуры во время беременности.
4. Изучить особенности проведения ЛФК в различные сроки беременности.

#### Методы исследования:

1. Анализ доступной научно-методической литературы по теме исследования. Анализ доступной научно-методической литературы позволит выяснить состояние данного вопроса определить цель и сформулировать задачи. Было проанализировано 50 источников литературы.

#### Организация исследования:

Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе (2014-2015 г.г.) осуществлен выбор темы исследования, определены цель и задачи исследования.

На втором этапе (2015-2016 г.г.) проведен теоретический анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы.

На третьем этапе (2016-2017 г.г.) сформулированы выводы и практические рекомендации, проведено оформление работы.