**Валимухаметова К.П., студентка  
ВOССТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ФOРМЫ ПOСЛЕ БЕРЕМЕННOСТИ**

**RESTORATION AFTER PREGNANCY**

*Федеральнoе гoсударственнoе бюджетнoе oбразовательнoе учреждение высшегo oбразoвания «Иркутский гoсударственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации.  
г. Иркутск, Россия ,* [*nesterova00@list.ru*](mailto:nesterova00@list.ru)

***Аннотация.***

*В статье рассмотрены теоретические и методические основы занятий оздоровительной физической культуры с женщинами в послеродовом периоде. В статье будут рассматриваться специфики построения физической нагрузки на каждом этапе реабилитации женщин, рассмотрены цели и задачи восстановления женщин после родов на каждом этапе.*

***Ключевые слова****:*

*oздoрoвительная физическая культура, здоровье, послеродовая реабилитация.*

**Valimukhametova K.P., student**

**RESTORATION AFTER PREGNANCY**

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Irkutsk State Medical University" of the Ministry of Health of the Russian Federation.*

*Irkutsk, Russia, nesterova00@list.ru*

***Annotation.***

*The article discusses the theoretical and methodological foundations of health-improving physical culture lessons with women in the postpartum period. The article will consider the specifics of building physical activity at each stage of women's rehabilitation, the goals and objectives of women's recovery after childbirth at each stage.*

***Keywords:***

*Health improving physical culture, health, postnatal rehabilitation.*

Предмет исследования – процесс восстановления женщин в послеродовом периоде.

Объект исследования – средства, методы ОФК, которые обеспечивают послеродовое восстановление женщин. ОФК имеет безграничный круг возможностей для реабилитации функций организма. Ритмическая гимнастика, является одной из физкультурнооздоровительных методик, разрешает усовершенствовать реабилитацию женщин и создает условия для рационального воздействия на здоровье рожениц. Реабилитация бывает физической (физиологической), психологической, социальной (общественной):

· физиологическая (повышение сократительных способностей мышц, которые участвуют в вынашивании плода, самооптимизация работы органов малого таза, увеличение всеобщего тонуса организма, трудоспособности и сопротивляемости негативным воздействиям);

· психологическая (восстановление психоэмоциональных сил, потраченных в течение беременности и родов, формирование умений правильно оценивать свое психофизическое состояние и управлять им, сокращение уровня тревожности и депрессивных состояний);

· общественная (адаптация женщин к новому социальному статусу, соответственное восприятие себя в социуме, повышение уверенности в своих силах, повышение стрессоустойчивости).

Направленность физиологической нагрузки на занятиях ритмической гимнастикой дифференцируется в зависимости от послеродовых многофункциональных признаков (хирургическое вмешательство в течение родов) и выглядит последующим образом:

- для женщин, имевших оперативное вмешательство в течении родов, целесообразны персональные задания, ориентированные на показания доктора и включающие в себя обычнейшие общеразвивающие физиологические упражнения;

- для женщин, имеющих незначимые осложнения после родов, разумны как индивидуальные, так и групповые организационно-методические виды занятий с употреблением не только общеукрепляющих, но также специальных упражнений, сориентированных для профилактики застойных явлений в малом тазу, на укрепление костномышечной налаженности организма, для формирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем и т. ;

- для женщин, у каких роды прошли без осложнений, должны использовать физиологические упражнения, ориентированные как на оздоровительно-реабилитационный эффект, так и на физиологическое развитие родильниц, увеличивающие уровень физиологических качеств и обогащающие опыт двигательной деятельности женщин.

Результаты исследований и их обсуждение. Теоретическое и логико-содержательное исследование представило недостаточную изученность проблемы спортивной тренировкик после родов, в частности, в вопросах восстановления спортивной формы. Исследуя влияние тренировочных нагрузок после родов, Н. Кулешова акцентирует три этапа в послеродовом периоде женщин [6] основной этап (с первой по четвертую неделю после родов). На этом этапе выполняют упражнения, направленные для профилактики застойных явлений в органах малого таза. Автор рекомендует выполнять физиологические упражнения в положении лежа, интенсивность которых составляет 60% от максимальной частоты сердечных сокращений, время занятий составляет до двадцати мин.

Восстановительный этап (через 4 недели после родов). Ключевыми задачами являются: укрепление мышц живота, тазового дна, спины, усиление гибкости. Упражнения выполняют из различных начальных положений: сидя, стоя. Интенсивность исполняемых упражнений составляет 75 % от максимальной частоты сердечных сокращений, время занятия увеличивают до 45 минут. Интенсивность тренировочных нагрузок на этом этапе составляет 85 процентов от большой частоты сердечных сокращений, время занятий достигает до шестидесяти минут.

В последнее время некоторые учёные придерживаются мнения, что построение тренировочного процесса, в частности мезоциклов, при подготовке женщин с учетом структуры овариальноменструального цикла разрешает гарантировать более высокую трудоспособность спортсменок, создавать хорошие предпосылки для учебно-тренировочной деятельности в оптимальном состоянии их организма [2, с. 9].

Выводы. Результаты изученных исследований показывают, что процесс послеродового восстановления может быть оптимизирован путем функционального использования единой способа оздоровительной ритмической гимнастики, которая состоит из трехэтапной системы реставрационного процесса (щадящий, тонизирующий, тренирующий). Физиологическая нагрузка на каждом этапе восстановления модифицируется в зависимости от послеродовых многофункциональных характеристик и уровня физиологического самочувствия родильниц. На каждом этапе тренировки реализуются персональные программы в режиме оздоровительной физиологической культуры женщин с учетом медицинских показаний и противопоказаний. Эффективность исследованной методики ОФК обеспечивается совокупностью педагогических влияний на физическое, психическое, общественное самочувствие женщин посредством персонально подобранных физических упражнений.

***Валимухаметова Ксения Петровна****,* ***студентка,*** *Иркутский государственный медицинский университет, Иркутск*

***Тигунцев Сергей Александрович,старший преподаватель****,*

***Литература:***

*1. Бaрaновский, А.Ю. Основы домaшней медицины/ А.Ю. Бaрaновский. - СПб: Кометa, 1997. - 688 с.*

*2. Казанцевa, А.Г. Гимнастикa до и после родов / А.Г. Казанцева. - СПб: Нева, 2004. - 385 с.*

*3. Епифанцева, В.А. Лечебная физическая культура/ В.А. Епифанцева. - М: Медицина, 1990. - 245 с.*

*4. Пичуев, В.П. Чтобы быть здоровой / В.П. Пичуев. - М: Знание, 1985. - 194 с.*