

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
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
_____ Н.И. Федорова

«_____» _____ 2019 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ
Выпускная квалификационная работа

по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»
Профиль – Физическая реабилитация

Студент-исполнитель _____ Черткова А.А.

Научный руководитель, _____ Федоскина Е.М.
к.п.н., доцент

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК _____ Ревенко С.Н.
Главный врач ОГАУЗ
«Смоленский областной
врачебно-физкультурный
диспансер»
Заслуженный врач
Российской Федерации

Смоленск 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Физические упражнения как основное средство реабилитации беременных женщин.....	6
1.2. Методика лечебной гимнастики при беременности.....	9
1.2.1. Лечебная гимнастика в 1 триместре беременности.....	9
1.2.2. Лечебная гимнастика во 2 триместре беременности.....	12
1.2.3. Лечебная гимнастика в 3 триместре беременности.....	14
1.3. Лечебное плавание во время беременности.....	16
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	19
2.1. Методы исследования.....	19
2.2. Организация исследования.....	22
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	24
Выводы.....	29
Практические рекомендации.....	32
Литература.....	34
Приложения.....	38

Введение

Актуальность. Анализ динамики состояния здоровья первородящих женщин, течения беременности и родов, уровня здоровья новорожденных за последние 10 лет выявил ряд негативных тенденций, среди которых снижение рождаемости в 2 раза, достоверное уменьшение числа родов у первородящих оптимального детородного возраста (20-24 года) на 10%, рост хронических заболеваний у молодых первородящих в 1,5 раза, что свидетельствует об омоложении хронизации патологических процессов, с явным доминированием в их структуре заболеваний, влияющих на течение беременности, родов, на здоровье детей. По данным Минздрава РФ рождались больными или заболели в неонатальном периоде развития; в 1985 г. — каждый 11 ребенок, в 1990 г. — каждый 7-8, в 1994-1995 гг. уже каждый пятый. Только с 1997 г. по настоящее время доля таких детей увеличилась более чем на 30% [1,30,32,35,36].

Для того, чтобы улучшить репродуктивное здоровье женщин необходима социальная поддержка материнства и детства со стороны государства, охрана репродуктивного здоровья, создание необходимых условий для рождения здоровых, желанных детей. Кроме того, крайне важно, чтобы женщина занимала активную жизненную позицию, вела здоровый образ жизни и с юных лет готовилась к будущей роли матери, чтобы вынашивание плода было естественным для нее [15,32].

Во время беременности в связи с развитием и ростом плода наблюдается напряженная деятельность всех функциональных систем женщины. Также беременная женщина субъективно тошноту и неопрятные ощущения и может испытывать головокружения. Нагрузка в основном падает на брюшной пресс, позвоночник, длинные мышцы спины, стопы [20,39].

Реабилитация - система государственных, социально-экономических, медицинских, профессиональных, педагогических, юридических

мероприятий, направленных на предупреждение заболеваний, ведущих к временной и стойкой утрате трудоспособности и на более эффективное и раннее возвращение больных и инвалидов в общество. Реабилитация в акушерстве и гинекологии играет исключительно большую лечебную и профилактическую роль [40].

Физические упражнения благотворно влияют на состояние психики, вызывают положительные эмоции у беременных и больных женщин, улучшают обмен веществ, активизируют работу органов кровообращения и дыхания, тренируют мышечную систему, в том числе и мышцы, участвующие в родовой деятельности, способствуют устранению застойных явлений в органах брюшной полости и в малом тазу, усиливают действие лечебных мероприятий, применяемых при гинекологических заболеваниях, а также корректируют различные патологические смещения матки [29].

Физическая реабилитация во время беременности, в родах и послеродовом периоде применяется как общеукрепляющее профилактическое средство. В настоящее время достаточно остро стоит вопрос реабилитации беременных женщин, используя при этом средства лечебной физической культуры, но, к сожалению, существует дефицит информации по данному вопросу. Поэтому мы считаем целесообразным дальнейшее изучение применения средств ЛФК в реабилитации беременных женщин.

Цель исследования: улучшить функциональное состояние беременных женщин 20-25 лет.

Объект исследования: процесс физической реабилитации беременных женщин 20-25 лет.

Предмет исследования: методика физической реабилитации беременных женщин 20-25 лет, направленная на улучшение их антропометрических показателей и показателей здоровья.

Гипотеза исследования. Мы предположили, что лечебная гимнастика, лечебное плавание и выполнение беременными женщинами физических

упражнений в воде будут способствовать оптимизации жизненной емкости легких, частоты дыхательных движений, частоты сердечных сокращений, артериального давления,

Задачи исследования

1. Провести анализ научно-методической литературы по данной проблеме;
2. Разработать методику физической реабилитации, направленную на улучшение функциональных показателей беременных женщин.
3. Экспериментально доказать эффективность предложенной методики физической реабилитации беременных женщин.

Практическая значимость: полученные данные можно применять в кабинетах ЛФК женских консультаций.