

# Здоровье будущей мамы

Грант президента РФ  
2022-2023 г., рук. Егорова Н.  
Н.

Союз женщин РБ  
Председатель Султанова Р.  
И.

*Физическая  
активность для  
сохранения женского  
здоровья*

**лекция**



**Бикбаева  
Наталья  
Федоровна**

**• врач,  
• главный вн.  
специалист  
минздрава РБ по  
спортивной медицине**

## **ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ?**

**По определению ВОЗ, физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе во время отдыха, поездок или во время работы. Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность.**



**Физическая активность, как**

**средство укрепления организма,  
очень актуальна для нашего  
времени как залог активного  
долголетия.**

**Единственный способ  
преодоления «двигательного  
голода» – физкультура, спорт,  
туризм**

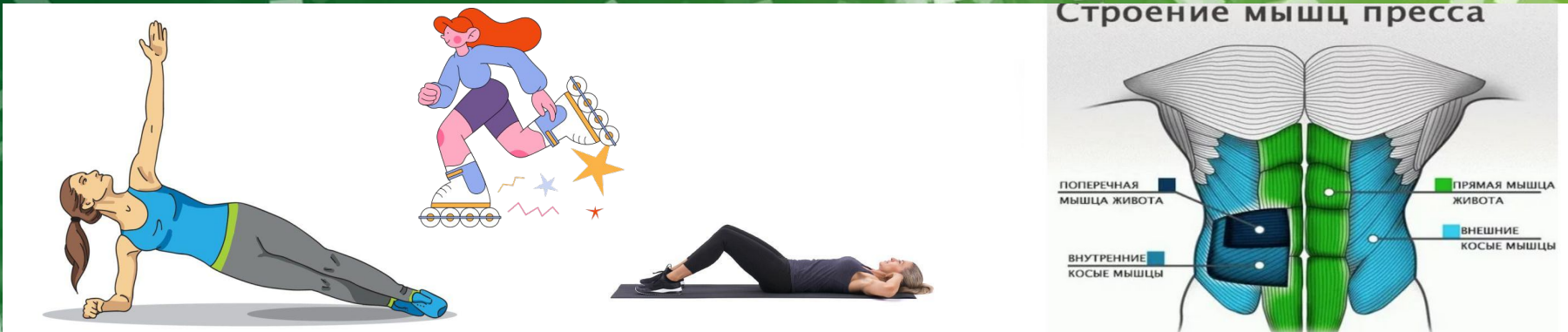


*Организм женщины* имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Особенности женского организма должны строго учитываться при подборе физических упражнений.







- Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. От их развития зависит нормальное положение внутренних органов.
- Функциональные возможности аппарата кровообращения и дыхания у женщин значительно ниже, чем у мужчин, поэтому нагрузка на выносливость должна быть меньше по объему и повышаться на более продолжительном отрезке времени.

- **Характерная особенность организма женщины со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем - более продолжительный период восстановления организма после физической нагрузки, а также более быстрая потеря состояния тренированности при прекращении тренировок**





- **Занятия физкультурой и спортом должны способствовать подготовке организма женщины к предстоящему материнству.**

***Необходимо избегать упражнений:***

- **резко повышающих внутрибрюшное давление (подъем тяжестей)**
- **упражнений с резким сотрясением тела**

***Полезны:*** упражнения в положении сидя, лежа на спине с подниманием, отведением, приведением и круговыми движениями ног, подниманием таза, различного рода приседания.



# Какими видами спорта лучше всего заниматься девушкам?

Наиболее соответствуют специфике женского организма: *легкая атлетика, лыжный и конькобежный спорт, туризм, спортивная гимнастика, плавание.*

Отличное общеукрепляющее средство спортивные игры: *баскетбол, волейбол, теннис.*



Лыжи, коньки, сноуборд, санки- вот наиболее популярные виды отдыха зимой!



**Женские виды спорта, заниматься которыми нужно заниматься с детства**

**- *Художественная гимнастика***  
***(изящность, гибкость и пластика***  
***обеспечены на долгие годы)***

**- *Теннис*** ***(позволит всегда держать***  
***мышцы в тонусе, а метаболизм в***  
***ускоренном режиме)***

**- *Фигурное катание*** ***(позволит***  
***смоделировать стройную***  
***женственную фигуру)***



# Основные виды спорта для женщин, способствующие коррекции веса и моделированию фигуры

*Аэробика (способствует избавлению от лишних килограммов, нормализации эмоционального состояния)*

- *Силовые тренировки (активное расщепление жировых клеток, формирование красивой мускулатуры тела)*
- *Легкая атлетика (бег, спортивная ходьба, упражнения со скакалкой и др. стимулируют работу сердечно-сосудистой системы)*
- *Единоборства (уничтожаются килограммы и воспитываются навыки самозащиты)*



**Основные виды спорта для женщин,  
способные на долгие годы сохранить  
молодость и красоту**

**- *Йога и пилатес***

**- *Плавание***

**- *Танцы***





**Занятия спортом это не только дань моде, но и забота о собственной красоте и здоровье**

*Спорт важен для девочек, девушек и женщин.*

*Чтобы поддерживать физическое состояние на достигнутом уровне достаточно заниматься 2 раза в неделю.*

*Чтобы его повысить – 3 раза в неделю, а для достижения заметных спортивных результатов – 4-5 раз в неделю.*





*Подходящих женщине видов спорта много, а физических упражнений еще больше.*

*★ Каждая женщина может выбрать те из них, которые соответствуют возрасту, состоянию здоровья, особенностям телосложения и личным вкусам.*



**Желаем всем здоровья и  
физического совершенства!  
Спасибо за внимание!**