

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!**