



В. Е. ВАСИЛЬЕВА

Физкультура для женщин

МЕДГИЗ • 1959

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ
ЛИТЕРАТУРА

Кандидат медицинских наук
В. Е. ВАСИЛЬЕВА

ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ЖЕНЩИН



ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МЕДИЦИНСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
МЕДГИЗ — 1959 — МОСКВА

АННОТАЦИЯ

В брошюре рассказывается о том, какую пользу, приносит физкультура для здоровья женщин, и приводятся комплексы физических упражнений.

ВВЕДЕНИЕ

Улучшение здоровья народа нашей страны является важнейшей задачей советской науки и здравоохранения. Эта задача успешно разрешается в нашем социалистическом государстве, где партия и правительство уделяют огромное внимание физическому воспитанию всего народа.

Занятия физической культурой проводятся в обязательном порядке по специальным программам во всех дошкольных учреждениях, школах, техникумах и вузах.

На многих предприятиях и в учреждениях также введены обязательные ежедневные занятия физическими упражнениями, благодаря которым повышается производительность труда, ослабляется влияние ряда производственных вредностей, замедляется старение организма.

Особенно важны регулярные занятия физическими упражнениями для женщин во все периоды их жизни.

Советское законодательство охраняет интересы женщины-матери. Беременные окружены у нас большой заботой: их переводят на более легкую работу, запрещают им работать в ночную смену и на вредном производстве, где есть опасность отравления никотином, свинцом, мышьяком и другими ядами.

Для беременных женщин имеются специальные дома отдыха. Беременные систематически посещают женские консультации, где следят за их здоровьем. Государство предоставляет им длительный отпуск перед родами и после них, помогает воспитывать детей путем создания ши-

рокой сети яслей, детских садов, пионерских лагерей, детских санаториев, интернатов и т. п.

Женщина-мать окружена у нас почетом. Ей присуждают высокое звание «Мать-героиня», награждают орденом «Материнская слава», медалью «Медаль материнства». Многодетным оказывается ежемесячная материальная помощь до совершеннолетия детей.

В раннем возрасте физическое воспитание девочек еще не имеет ярко выраженных особенностей по сравнению с воспитанием мальчиков. Тем не менее оно играет большую роль, так как во время роста организма физические упражнения укрепляют мускулатуру и способствуют правильному формированию костного скелета. Последнее имеет большое значение при родах, так как неправильное развитие таза (плоский или узкий таз) может привести к грозным осложнениям, а иногда вообще лишает женщину возможности иметь детей.

В период усиленного роста, в возрасте 12—15 лет, при плохо поставленном физическом воспитании у девочек иногда наблюдается слабость мускулатуры спины; это может привести к искривлениям позвоночника, которые потребуют в дальнейшем специального длительного лечения.

Физическое воспитание в детском возрасте должно складываться из обязательных занятий физической культурой в школе и занятий каким-либо видом спорта. Девочки обычно имеют склонность к художественной гимнастике, проводимой под музыку, охотно занимаются спортивной гимнастикой, фигурным катанием на коньках, спортивными играми (например, теннис, волейбол, баскетбол), а также играми с прыжками, лаптой. Те виды физических упражнений, при которых есть опасность ушиба грудной железы, девочкам безусловно запрещаются, так как в дальнейшем это может отрицательно сказаться на функции грудной железы, особенно в период кормления ребенка грудью.

Следует отметить, что при занятиях на гимнастических снарядах, в частности на разновысоких брусьях, также возможен ушиб грудной железы. Это происходит в тех случаях, когда упражнения слишком сложны и трудны для девочек. Особенно опасны ушибы грудной железы в период полового созревания, когда грудь очень чувствительна к прикосновениям.

Занятия физическими упражнениями должны найти место в режиме дня каждого ребенка. Кроме того, в режиме должны быть предусмотрены часы для прогулок, игр на свежем воздухе и закаливающих процедур: например, обтирания или обливания водой, приема воздушных или солнечных ванн.

В период полового созревания и появления менструаций физическое воспитание имеет свои особенности.

ОСОБЕННОСТИ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА

Менструацией называются периодически повторяющиеся выделения крови из матки. Менструации начинаются с момента полового созревания девушки (примерно с 12—15 лет) и кончаются с наступлением климактерического возраста (к 45—50 годам).

Слизистая оболочка матки во время менструаций подвергается непрерывным изменениям, зависящим от гормональной деятельности яичника, в котором периодически созревает и лопается так называемый граафов пузырек (фолликул). Из лопнувшего пузырька выделяется зрелая, способная к оплодотворению яйцевая клетка. Этот процесс в совокупности с периодическим выделением крови из матки носит название овариально-менструального цикла. Длительность одного овариально-менструального цикла у каждой женщины индивидуальна, но в среднем равна 24—28 дням.

Большинство женщин не испытывает во время менструаций никаких неприятных ощущений. Некоторые жалуются на общее недомогание, боли тянущего характера, локализующиеся внизу живота или в пояснице, головные боли, которые иногда сопровождаются тошнотой и рвотой.

Женская половая сфера имеет ряд особенностей. Матка является подвижным, легко смещающимся органом; в норме она находится по средней линии тела и слегка наклонена вперед. Под влиянием ряда причин матка может изменить свое положение в малом тазу. Резкое повышение внутрибрюшного давления, возникающее при сильном натуживании, поднятии больших тяжестей, может вызвать смещение матки, чаще всего наклон ее назад. Воспалительные заболевания половой сферы, вызывающие укорочение связочного аппарата матки, могут повлиять на положение матки в малом

тазу. Неправильно подобранные физические упражнения, связанные с резким сотрясением всего тела, особенно в период полового созревания, также могут оказать свое воздействие на положение матки. Поэтому женщинам не разрешается прыгать на лыжах с трамплина, прыгать с шестом, участвовать в соревнованиях по тройному прыжку. Следует отметить, что и длительно проводимые односторонние упражнения, например прыжки в высоту, выполняемые всегда с одной ноги, могут повлиять на положение матки.

Резкие сотрясения тела особенно опасны во время менструаций, когда матка, переполненная кровью, тяжела и может легко изменить свое положение. Поэтому во время менструаций рекомендуется избегать тех видов физических упражнений, которые связаны с резким сотрясением тела, например прыжков в высоту и длину, соскоков с высоких гимнастических снарядов и т. д. Однако это совсем не значит, что женщина во время менструаций не должна вообще заниматься физическими упражнениями. У многих женщин менструации протекают без всяких неприятных ощущений, и они продолжают заниматься спортом и выступать в соревнованиях без отрицательных последствий для организма. Тем женщинам, у которых менструации протекают болезненно, следует обратиться за советом к врачу для решения вопроса о допустимости для них занятий физическими упражнениями в данный период. Необходимо отметить, что упражнения, индивидуально подобранные для каждой женщины с учетом ее физических возможностей, возраста и тренированности, всегда облегчают протекание менструаций, как бы болезненны они ни были.

Строение женского тела имеет свои особенности. Предназначение женщины быть матерью сказывается на формировании всего женского организма. Таз у женщины шире, чем у мужчины, в то же время ее рост ниже в среднем на 10 см, а ноги сравнительно с длиной туловища несколько короче. У женщины меньше окружность грудной клетки и, следовательно, жизненная емкость легких. Меньше также по отношению к весу тела размеры и вес сердца.

Сердце женщины сокращается несколько чаще, чем сердце мужчины, и дает более резкую реакцию на физическую нагрузку.

Вес мышечной ткани у женщин по отношению к весу тела составляет 32%, а жировой — 28%. У мужчин эти показатели соответственно равны 40 и 18%. Этим объясняется то, что физически женщина слабее мужчины.

Указанные морфологические особенности строения женского тела делают женщину менее выносливой для больших физических нагрузок по сравнению с мужчиной. Однако они не мешают женщинам быть во всех отношениях равноценными членами нашего социалистического общества. Наши женщины, овладевшие самыми разнообразными профессиями, трудятся наравне с мужчинами во всех отраслях народного хозяйства. За выдающиеся заслуги в области науки, искусства, литературы более 350 женщин удостоены звания лауреатов. Свыше 2000 женщин носят почетное звание Героя Социалистического Труда.

Советская система физического воспитания учитывает особенности женского организма, поэтому женщины не занимаются теми видами спорта, которые могут оказать отрицательное влияние на их организм, например бегом на длинные и сверхдлинные дистанции, борьбой и подниманием тяжестей, прыжками на лыжах с трамплина и т. д.

Советские женщины достигли выдающихся спортивных успехов.

Наши гимнастки являются сильнейшими в мире; мировое первенство держат наши женщины-конькобежцы и лыжницы; женщины-легкоатлеты много раз вносили поправки в мировую таблицу рекордов, широко известны успехи баскетболисток и волейболисток.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Беременность и предстоящие роды предъявляют большие требования к организму женщины.

Во время беременности занятия, привычным для женщины видом спорта приходится временно оставить, но это не значит, что беременная должна вообще прекращать физические упражнения.

У женщин с хорошо развитой мускулатурой брюшного пресса и промежности общая продолжительность

родов меньше, чем у женщин, ранее не занимавшихся физическими упражнениями. Это вполне закономерно, так как весь родовой акт требует большой затраты физической силы, и длительность его, особенно в период изгнания плода, зависит от общего состояния роженицы и мышц брюшного пресса.

При нормальном течении родов предотвращается целый ряд послеродовых осложнений, обусловленных длительно протекающими родами.

Благотворное влияние физических упражнений на беременность, роды и послеродовой период установлено в многочисленных научных работах советских ученых.

Проф. С. А. Ягунов, в течение многих лет наблюдавший беременность и роды у женщин, занимавшихся во время беременности физическими упражнениями, считает применение их во время беременности полезным и целесообразным. По его наблюдениям, продолжительность родов у спортсменок в среднем равна 13 часам 48 минутам, в то время как у женщин, не занимающихся физической культурой, она составляет 18 часов 48 минут.

Ю. Н. Жаворонков и А. Л. Каплан, основываясь на многочисленных клинических наблюдениях, указывают, что общая продолжительность родов у спортсменок меньше, чем у рожениц, не занимавшихся физической культурой, что у первых меньше рубцов беременности на брюшной стенке, менее часто наблюдается расхождение прямых мышц живота.

Выдающийся русский физиолог И. П. Павлов в своих работах доказал, что регулятором деятельности всех органов и систем в организме является центральная нервная система. При систематических занятиях физическими упражнениями в организме вырабатываются условнорефлекторные связи между двигательным аппаратом, центральной нервной системой и внутренними органами, благодаря чему улучшается приспособляемость организма к выполнению мышечной работы. Это сказывается также и на состоянии самой нервной системы, которая под влиянием тренировки укрепляется и совершенствуется. При систематических занятиях физическими упражнениями улучшается работоспособность,

появляется бодрость, жизнерадостность, улучшается сон и аппетит.

Это особенно важно для беременной женщины, так как во время беременности иногда нарушается деятельность всего организма. Ее можно в значительной степени восстановить при систематических занятиях физическими упражнениями.

В течение беременности в организме женщины происходит ряд важных процессов, подготавливающих организм к предстоящим родам. В основном эти процессы сводятся к подготовке центральной нервной системы к сложным рефлекторным реакциям, составляющим основную сущность родового акта.

Кроме общего воздействия на центральную нервную систему, занятия физическими упражнениями должны помочь разрешению ряда конкретных задач. Необходимо научить беременную владеть своим дыханием. Правильное и глубокое дыхание улучшает состояние беременной. Умение делать глубокий вдох во время схваток и задерживать дыхание, когда это требуется, значительно облегчает родовый акт. Иногда во время родов мышцы промежности создают такое сопротивление, что могут затормозить самостоятельное рождение плода, а это приводит к тяжелым последствиям. Растягивая посредством упражнений мышцы тазового дна, можно до некоторой степени ликвидировать это сопротивление, сделать промежность более эластичной и податливой.

Необходимо также способствовать большей гибкости тазобедренных суставов, увеличить подвижность крестцово-подвздошных сочленений и позвоночника, что помогает родовому акту.

Основная задача гимнастики — общее укрепление организма женщины путем самых разнообразных упражнений, захватывающих всю мышечную систему.

Особенно важно укрепить мышцы живота, так как сильный брюшной пресс обуславливает активную потужную деятельность во время родов. Хорошо развитые мышцы брюшной стенки предупреждают отвисание живота после родов и связанные с этим расстройства. Следует отметить, что спортсменки после родов при правильно поставленной тренировке улучшают свои спортивные достижения, что говорит о полном восстанов-

лении мышечной системы, в частности мышц живота и промежности.

У женщин, не укрепляющих мышцы брюшного пресса во время беременности и не занимающихся физической культурой после родов, в дальнейшем часто остается большой живот и изменяется фигура. Это зависит от того, что на перерастянутые во время беременности и не укрепленные после родов мышцы живота оказывают давление внутренности, для которых передняя стенка живота является опорой. Вследствие этого стенка живота все больше растягивается. Это влечет за собой и опущение всех внутренних органов, что, естественно, может затруднить их правильную функцию. Так, при опущении желудка женщины начинают жаловаться на боли и ощущение тяжести в подложечной области, у них ухудшается аппетит, появляется склонность к запорам. Женщины часто страдают тянущими болями в пояснице, особенно усиливающимися при длительном стоянии на ногах, что чаще всего зависит от опущения внутренних половых органов.

Занятия физическими упражнениями полностью ликвидируют это вредное для здоровья женщины последствие.

Физическими упражнениями должны заниматься все женщины с нормально протекающей беременностью.

Прежде чем приступить к занятиям, необходимо посоветоваться с врачом женской консультации, который наблюдает за беременной. Врач скажет, можно ли заниматься физическими упражнениями (так как некоторым беременным по состоянию здоровья иногда заниматься физической культурой не рекомендуется), определит нагрузку в занятиях, даст совет, на какие упражнения обращать наибольшее внимание, будет следить за влиянием занятий на организм женщины. Врача надо посещать регулярно, так как с увеличением срока беременности меняется реакция организма женщины на физическую нагрузку и упражнения надо менять.

Занятия нужно проводить на свежем, воздухе, если позволяет погода. При неблагоприятных метеорологических условиях (низкая или слишком высокая температура воздуха, сильный ветер, дождь и т. д.) занятия проводятся в хорошо проветренном помещении. Не рекомен-

дуются делать гимнастику ранее чем через 1—1½ часа после приема пищи.

Комплекс упражнений должен быть рассчитан на 25—30 минут и построен так, чтобы по окончании всех упражнений пульс и дыхание были не выше, чем перед началом занятий. На последнем месяце беременности это часто достигается отдыхом между упражнениями, так как самые простые упражнения могут в этот период вызывать учащение дыхания и усиление сердцебиения.

Кроме комплексов физических упражнений, беременная женщина должна широко использовать все доступные средства закаливания: прогулки на свежем воздухе, купание (исключается купание в водоемах со стоячей водой вследствие возможности попадания инфекции в половые пути), воздушные и дозированные солнечные ванны. Необходимо строго соблюдать режим питания, отдыха и сна. Многие спортсменки в течение беременности не прерывают занятий любимым видом спорта до тех пор, пока общее состояние и величина плода не начинают являться препятствием для этого. Однако участие в соревнованиях должно быть категорически запрещено, так как соревнования, кроме физической усталости, вызывают сильное напряжение нервной системы (предстартовое состояние), что безусловно недопустимо для беременной. Плавание, лыжные прогулки по ровной местности возможны в первой половине беременности. Заниматься видами спорта, связанными с возможностью падения или получения удара в живот, беременным не разрешается. Запрещаются также упражнения, связанные с резким сотрясанием тела (прыжки), с резкими поворотами туловища, вызывающие повышение внутрибрюшного давления (гимнастика на снарядах и т. д.).

В течение всей беременности в связи с ростом плода и перестройкой организма меняется реакция женщины на физическую нагрузку. Вполне понятно, что, выбирая физические упражнения, необходимо считаться со сроком беременности и индивидуальными особенностями женщины.

В первые 16 недель беременности плодное яйцо еще слабо прикреплено к матке; при неблагоприятных условиях яйцо может отделиться от нее, что приводит к прерыванию беременности (выкидышу).

С началом беременности изменяется деятельность желез внутренней секреции, увеличивается возбудимость нервов и мышц, нарушается тонус вегетативной нервной системы; иногда это может вызывать слюнотечение, тошноту, рвоту, потерю аппетита, обмороки.

Матка активно растет и к 12 неделям заполняет всю полость малого таза, поэтому увеличение внутрибрюшного давления и сотрясение тела могут вредно отразиться на растущем плоде.

В этот период беременности упражнения должны быть простыми, не утомляющими женщину, должны захватывать большие мышечные группы и проводиться в медленном темпе. В комплекс включаются дыхательные упражнения, целью которых является повышение насыщения кислородом организма и выработка умения владеть дыханием. Необходимо соблюдать осторожность в сроки обычных для каждой женщины менструаций.

К 16 неделям беременности матка выходит из полости малого таза. К этому времени развивается плацента (детское место), чем достигается хорошая фиксация плода в матке. Постепенно выравнивается гормональная деятельность, улучшается самочувствие, сон, аппетит, уравнивается психика беременной. Исчезают такие неприятные спутники начала беременности, как тошнота, рвота, головокружение. Увеличивается выносливость организма к физической нагрузке. Этот период беременности наиболее благоприятен для занятий физическими упражнениями, так как матка еще сравнительно невелика и выпячивание брюшной стенки умеренное.

Упражнения следует проводить в обычном среднем темпе. Они должны быть простыми по исполнению, не требующими быстрой реакции мышц. В комплекс нужно включать упражнения для отдельных мышечных групп в целях увеличения подвижности тазобедренных сочленений, а также дыхательные упражнения. Особое внимание обращать на укрепление мышц живота. При хорошем развитии мышц не только облегчается течение беременности и родов, но в дальнейшем предотвращается отвисание живота, сохраняется хорошая фигура.

С увеличением срока беременности матка активно растет и постепенно поднимается вверх, достигая сначала уровня пупка и затем переднего отдела грудной клетки.

В связи с активным ростом матки изменяется положение печени, сдвигаются кверху петли кишечника, вследствие чего появляется наклонность к запорам, ограничивается подвижность диафрагмы, что затрудняет дыхание. У многих женщин наблюдается пастозность нижних конечностей, часто переходящая в отеки. Возникает опасность расширения вен нижних конечностей, особенно при длительном стоянии на ногах.

Некоторые беременные жалуются на судороги в икроножных мышцах, что зависит иногда от нарушения кальциевого обмена, но в основном от перенапряжения мышц, вызванного изменением веса тела и перемещением центра тяжести. Вследствие изменения осанки мышцы спины перенапрягаются, что может вызывать боли в пояснице. В связи с этим не менее половины упражнений, входящих в комплекс, следует проводить из исходного положения сидя, лежа или на четвереньках.

Все упражнения нужно делать медленно, исключая статические напряжения. Необходимо ограничить движения для туловища, чтобы избежать механического воздействия на матку. Движения для нижних конечностей следует делать с большим размахом, что будет способствовать увеличению подвижности тазобедренных сочленений. Очень полезны дыхательные движения и упражнения на расслабление.

В последнем месяце беременности живот резко выпячивается вперед и несколько опускается. В связи с этим матка также несколько опускается и дно ее находится на середине между пупком и мечевидным отростком грудной кости. Благодаря этому несколько облегчается работа сердца, улучшается дыхательная функция по сравнению с предыдущим периодом. Однако это облегчение невелико, и остаются все условия для развития застойных явлений. В этом периоде беременности наблюдается разрыхление тканей. Так как вес женщины к концу беременности увеличивается на 10—12 кг, то при длительном пребывании в стоячем положении возникает опасность развития плоскостопия. Матка в этот период легко возбудима. Ввиду возможности наступления преждевременных родов не менее 90% всех упражнений следует делать из исходного положения сидя, лежа или стоя на четвереньках. Упражнения не должны вызывать большого колебания внутрибрюшного давления.

Между упражнениями нужно отдыхать или делать дыхательные упражнения, так как даже небольшие усилия могут вызвать одышку и сердцебиение. Все упражнения надо делать медленно, ритмично, причем дыхание должно быть глубоким.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ВТОРОМ-ТРЕТЬЕМ МЕСЯЦЕ БЕРЕМЕННОСТИ

№ 1. Спокойная ходьба на всей ступне и на носках с различными движениями рук 1—2 минуты. Дыхание равномерное (рис. 1).

№ 2. Стоя, туловище наклонено вперед, руки опущены вниз. Свободное качание расслабленными руками вперед и назад 4—8 раз. Дыхание равномерное (рис. 2).

№ 3. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Развести руки в стороны — вдох, наклониться к правой ноге, опустив руки вниз, — выдох; вернуться в исходное положение. То же проделать в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп медленный (рис. 3).



Рис. 1



Рис. 2

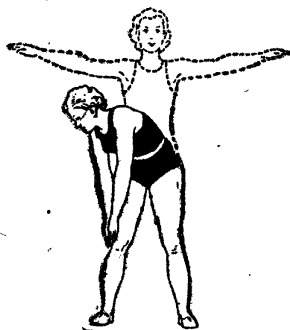


Рис. 3

№ 4. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Глубокое приседание 2—8 раз, держась руками за спинку стула. Дыхание равномерное (рис. 4).

№ 5. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно сгибать и разгибать ноги, как при езде на велосипеде, $\frac{1}{2}$ —1 минуту. Темп средний. Дыхание равномерное (рис. 5).

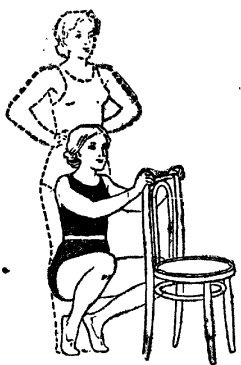


Рис. 4



Рис. 5

№ 6. Лежа на спине. Перейти в положение сидя с помощью рук. Темп медленный. Дыхание равномерное. Повторить 2—6 раз (рис. 6).

№ 7: Сидя на полу, кистями рук опереться сзади о пол, ноги выпрямлены. Нагнуть голову назад, прогнуть грудную клетку вперед — вдох. Опустить голову вперед, согнуть немного корпус вперед — выдох. Темп медленный. Повторить 4—6 раз (рис. 7).



Рис. 6



Рис. 7

№ 8. Сидя на полу, кистями рук опереться о пол сзади на уровне ягодиц, пятки прижаты друг к другу. Не отрывая пяток друг от друга и от пола, сгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах, стараясь пошире развести колени и втянуть промежность. Разгибать ноги, не отрывая пяток друг от друга и от пола — при этом промежность расслабить. Темп медленный. Дыхание равномерное. Повторить 4—8 раз (рис. 8).

№ 9. Стоя на четвереньках. Не отрывая рук от пола, сесть направо на пол, потом налево. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 4—6 раз попеременно в обе стороны (рис. 9).

№ 10. Стоя, руки на реберных дугах, глубокое грудное дыхание. Повторить 2—4 раза (рис. 10).

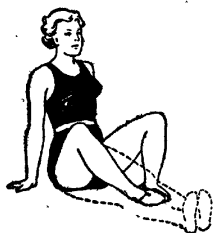


Рис. 8



Рис. 9

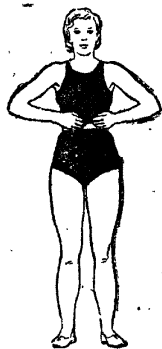


Рис. 10

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ПЯТОМ-ШЕСТОМ МЕСЯЦЕ БЕРЕМЕННОСТИ

№ 1. Стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук к плечам. Поднять локти вверх — вдох, опустить вниз — выдох. Повторить 2—6 раз (рис. 11).

№ 2. Стоя, ноги врозь, руки на бедрах. Поочередное сгибание и выпрямление ног с переносом тяжести тела на согнутую ногу. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 4—6 раз (рис. 12).

№ 3. Стоя, руки на поясе. Приседание с опорой руками о спинку стула. Приседая, разводить колени в стороны, расслаблять мышцы ягодиц. Вставая, напрягать мышцы ягодиц и втягивать задний проход. Темп медленный. Дыхание равномерное. Повторить 2—8 раз (рис. 13).

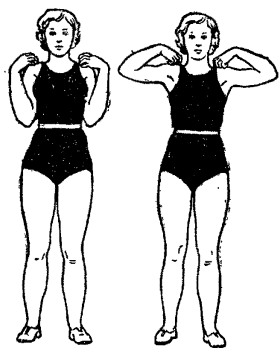


Рис. 11

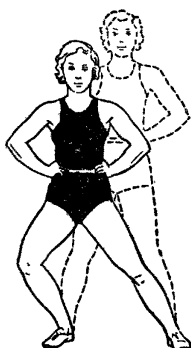


Рис. 12

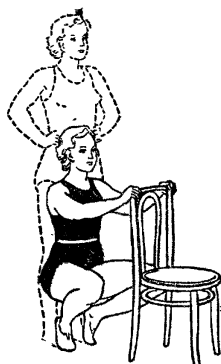


Рис. 13

№ 4. Сидя на полу, ноги выпрямлены, руки перед грудью. Поворот корпуса вправо, вытягивая правую руку — вдох; вернуться в исходное положение — выдох. То же проделать в другую сторону. Темп медленный. Повторить 4—8 раз (рис. 14).

№ 5. Сидя на полу, ноги выпрямлены. Наклонить корпус вправо, опереться кистями обеих рук справа около таза. Переступая руками по полу налево, наклонить корпус влево, опираясь руками слева около таза. То же в другую сторону. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 4—6 раз (рис. 15).

№ 6. Сидя на полу, руками опереться о пол позади таза. Разведение и сведение выпрямленных ног, не поднимая их от пола. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 4—10 раз (рис. 16).

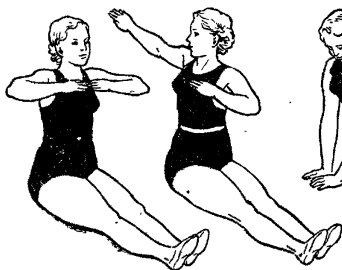


Рис. 14

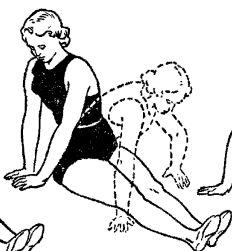


Рис. 15

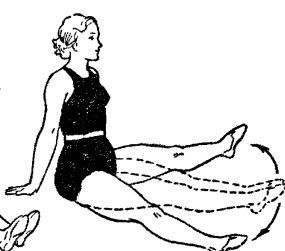


Рис. 16

№ 7. Лежа на спине, ноги закреплены. Перейти в положение сидя с помощью рук. Темп медленный. Дыхание равномерное. Повторить 4—8 раз (рис. 17).

№ 8. Лежа на спине, сделать глубокий вдох, сильно выпячивая при этом живот. При выдохе живот постараться втянуть. Темп медленный. Повторить 4—6 раз (рис. 18).

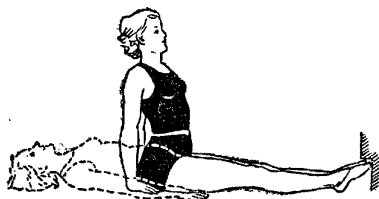


Рис. 17



Рис. 18

№ 9. Лежа на спине, руки под головой, ноги на ширине плеч. Поднять прямую ногу вверх, отвести в сторону, привести и положить на место. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 2—6 раз каждой ногой (рис. 19).

№ 10. Стоя на четвереньках (на коленях и кистях), спина выпрямлена. Выгибание спины вверх (сделать ее круглой) — выдох, прогибание вниз — вдох. Темп медленный. Повторить 2—6 раз (рис. 20).

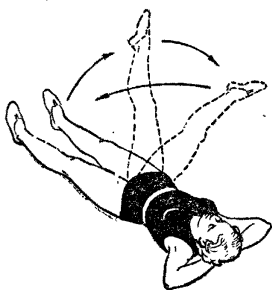


Рис. 19

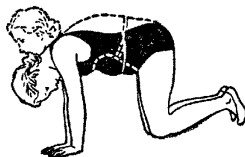


Рис. 20

№ 11. Стоя на четвереньках, поочередное поднимание выпрямленной ноги назад с прогибанием спины. Дыхание равномерное. Повторить 4—8 раз (рис. 21).

№ 12. Стоя, ноги врозь. Наклон корпуса вперед, расслабленные руки опустить вниз, качательные движения расслабленными руками вправо и влево с соответствующим поворотом корпуса. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 4—6 раз в каждую сторону (рис. 22).

№ 13. Стоя, поднять руки вверх — вдох, опустить их вниз — выдох. Повторить 2—4 раза (рис. 23).

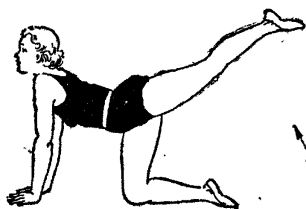


Рис. 21

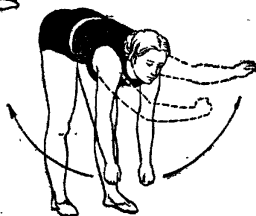


Рис. 22

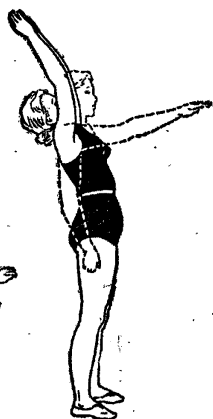


Рис. 23

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ВОСЬМОМ-ДЕВЯТОМ МЕСЯЦЕ БЕРЕМЕННОСТИ

Все упражнения делать медленно. Следить, чтобы не было одышки.

№ 1. Сидя, руки на поясе. Прогнуть позвоночник, свести лопатки и локти — вдох, после чего расслабиться с небольшим наклоном вперед — выдох. Повторить 4—6 раз (рис. 24).

№ 2. Сидя, руки сзади опираются о пол. Согнуть правую ногу, отвести колено кнаружи, привести колено внутрь, выпрямить ногу. То же проделать другой ногой. Темп медленный. Дыхание равномерное. Повторить 4—8 раз (рис. 25).

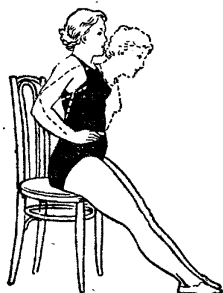


Рис. 24

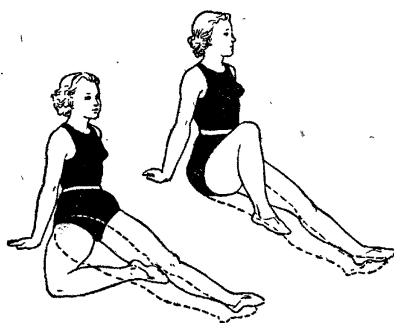


Рис. 25

№ 3. Стоя, ноги шире плеч, руки на бедрах. Согнуть правую ногу, перенося на нее тяжесть тела; то же проделать с переносом тяжести на другую ногу. Темп медленный. Дыхание равномерное. Повторить 4—8 раз (рис. 26).

№ 4. Стоя на четвереньках. Сесть на пятки, расслабить мышцы тазовой области — выдох, перейти в положение на четвереньках со втягиванием заднего прохода и промежности — вдох. Темп медленный. Повторить 4—8 раз (рис. 27).

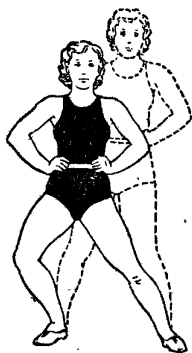


Рис. 26

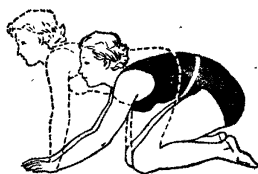


Рис. 27

№ 5. Лежа на спине, руки за головой: согнуть ноги, развести руками колени в стороны, свести колени, вытянуть ноги. Темп медленный. Дыхание равномерное. Повторить 2—6 раз (рис. 28).

№ 6. Лежа на спине. Глубокое дыхание с выпячиванием живота на вдохе и втяжением при выдохе. Темп медленный. Повторить 2—6 раз (рис. 29).

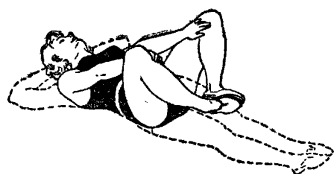


Рис. 28



Рис. 29

№ 7. Лежа на спине, руки вдоль корпуса, ноги на ширине плеч. Одновременно поворачивать прямые руки в плечевых суставах ладонями кверху, ноги в тазобедренных суставах носками кнаружи; затем руки поворачивать ладонями вниз, а ноги — пятками внутрь. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 8—12 раз (рис. 30).

№ 8. Лежа на спине, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевых суставах в упоре на локти. Опираясь на затылок, локти и таз, поднять грудную клетку вверх — вдох; вернуться в исходное положение — выдох. Темп медленный. Повторить 2—4 раза (рис. 31).

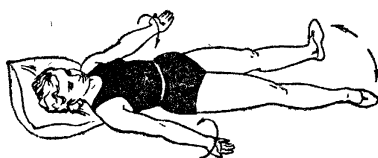


Рис. 30

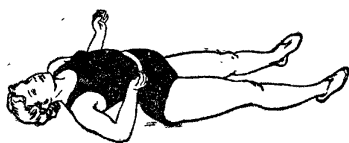


Рис. 31

№ 9. Лежа на спине, руки вдоль корпуса, ноги вместе. Скольжение рук вверх по телу к подмышечным впадинам с одновременным сгибанием ног в коленных суставах и разведением их. Стопы не отрывать от кровати, ступни ног прижаты друг к другу. Темп медленный. Дыхание равномерное. Повторить 4—8 раз (рис. 32).

№ 10. Лежа на спине, поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох. Повторить 4—6 раз (рис. 33).

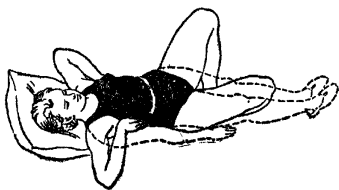


Рис. 32

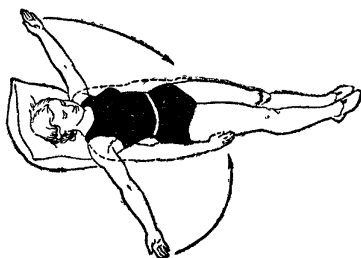


Рис. 33

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОСЛЕ РОДОВ

Физические упражнения можно начинать через 24 часа после родов, так как важно укреплять мышцы живота еще до того, как женщине разрешено вставать. При вертикальном положении внутренности своей тяжестью будут оказывать давление на переднюю стенку живота, перерастянутые мышцы не смогут сопротивляться этому давлению и живот может обвиснуть. Это не только некрасиво, «портит фигуру», но и очень вредно, так как все органы брюшной полости смещаются и опускаются вниз, что неизбежно скажется на правильном отправлении их функций.

При отвислом животе женщины часто жалуются на боли в пояснице, которые обычно возникают в связи с неправильным положением внутренних органов. Укрепление мышц живота во время беременности и раннее применение упражнений после родов предотвращают это неприятное последствие.

У женщин мастеров спорта, имеющих детей, не портится фигура, а высокие достижения, показанные после родов, говорят о том, что мышечная система полностью восстановилась.

Важно также укрепить перерастянутые во время родов мышцы промежности, которые служат опорой для внутренних половых органов. Нарушение опорной функции промежности может вызвать опущение или даже выпадение матки, что является тяжелым последствием родов и требует оперативного вмешательства.

Физические упражнения благоприятно влияют на течение послеродового периода. Из данных Центрально-

го института охраны материнства и младенчества, где были подведены итоги 4-летней работы в акушерском отделении, видно, что физические упражнения, проводимые со 2-го дня после родов, ускоряют обратное сокращение матки, улучшают деятельность кишечника и мочевого пузыря. У женщин, занимающихся физической культурой, быстрее прекращаются кровянистые выделения, улучшается сон и аппетит, предупреждаются осложнения, связанные с задержкой выделений.

По данным М. Н. Меренищевской, работавшей в родильном доме имени Клары Цеткин (Москва); в группе родильниц, занимавшихся физическими упражнениями, наблюдалось меньше случаев повышения температуры, чем в контрольной группе; окружность живота у занимавшихся на 7-й день после родов была меньше, чем у незанимавшихся.

Упражнения, вызывающие улучшение кровообращения и дыхания, тонизирующие весь организм и в первую очередь центральную нервную систему, способствуют тому, что процессы обратного развития (инволюции) в половом аппарате протекают гораздо энергичнее и быстрее. Тем самым предотвращаются стойкие изменения в половом аппарате, которые связаны с вялым и замедленным течением послеродового периода и часто являются причиной медленного восстановления работоспособности после родов.

Во время пребывания женщины в родильном доме (5—7 суток) занятия физическими упражнениями проводит с ней медицинский персонал по схеме, принятой в данном учреждении.

Женщины, занимавшиеся гимнастическими упражнениями в родильном доме, должны продолжать эти занятия дома; женщины, с которыми гимнастика в родильном доме не проводилась, приступая к ней, должны предварительно посоветоваться с лечащим врачом.

После родов занятия физическими упражнениями следует проводить ежедневно утром спустя 1—1½ часа после завтрака, летом — при открытых окнах или, если это возможно, на свежем воздухе, зимой — после длительного проветривания помещения. Желательно комплекс упражнений проделывать еще раз через 1½—2 часа после обеда.

Гимнастические упражнения должны быть динамичными, простыми по форме и исполнению, проводиться медленно в соответствии с дыханием, захватывать большие мышечные группы.

В первую неделю после выписки из родильного дома большинство упражнений рекомендуется выполнять из исходного положения лежа. Укрепление мышц живота удобнее проводить в положении лежа, так как в исходном положении сидя или стоя внутренние органы, опускаясь, будут оказывать давление на перерастянутые во время беременности мышцы живота, что затрудняет их тренировку.

Кроме того, в этот период еще возможны довольно значительные выделения из матки, что также может мешать выполнению упражнений стоя, особенно принимая во внимание, что никаких повязок, препятствующих свободному стоку выделений из матки, женщина не должна употреблять.

Когда мышцы живота немного окрепнут и выделения из матки уменьшатся, по совету врача в комплекс нужно добавлять упражнения из исходного положения стоя и сидя. Следует ввести приседания, наклоны и повороты корпуса во все стороны, движения рук с большой амплитудой. Упражнения для мышц живота надо усложнять различными исходными положениями и повторять их по 25—30 раз каждое. Прибавлять количество повторений нужно постепенно, каждый день увеличивая на одно, а если это трудно, то прибавляя через день по одному повторению.

Кроме комплексов гимнастических упражнений, в послеродовом периоде следует рекомендовать прогулки на свежем воздухе. Необходимо правильно регулировать весь образ жизни: соблюдать режим сна и отдыха, принимать с пищей большое количество витаминов, выполнять посильную работу, соблюдать гигиенические условия.

Если женщина до беременности занималась спортом, то с 4-го месяца после родов постепенно можно возобновлять свою обычную тренировку.

Следует отметить, что усиленная тренировка (вхождение в спортивную форму) всегда отрицательно влияет на количество грудного молока. В связи с тем, что вскармливание грудью очень важно для здоровья ребенка, от интенсивных тренировок до 6—7 месяцев после

родов необходимо воздержаться. По этим соображениям не следует также в период кормления грудью принимать участия в спортивных соревнованиях, которые, кроме физической усталости, вызывают большое напряжение нервной системы.

Весь период кормления нельзя заниматься теми видами спорта, при которых можно переохладить грудные железы или травмировать их.

Приводим примерные комплексы упражнений для женщин, только что выписавшихся из родильного дома, и для женщин, родивших 3—4 недели назад.

Комплексы составлены для практически здоровых женщин со средней физической подготовкой. При слабой физической подготовке упражнения облегчаются различными исходными положениями, уменьшается количество повторений упражнений и между ними дается отдых. При хорошей физической подготовке количество повторений одного упражнения можно увеличивать и усложнять различными исходными положениями рук. Например, переход из положения лежа в положение сидя можно делать с помощью рук, т. е. опираясь на них, тогда это будет нетрудно; если же руки поставить к плечам, упражнение станет значительно труднее, а еще труднее будет перейти в положение сидя, если руки поднять вверх или положить за голову.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ВТОРОЙ НЕДЕЛЕ ПОСЛЕ РОДОВ

№ 1. Лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Поднять руки в стороны и вверх — вдох. Соединить ладони вверху, соединенные руки, сгибая в локтях, опустить вдоль туловища — выдох. Темп медленный. Повторить 2—6 раз (рис. 34).

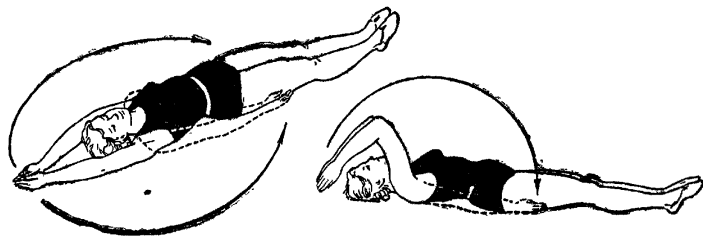


Рис. 34

№ 2. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни приближены к ягодицам, руки вытянуты вдоль туловища. Приподнять таз над кроватью, опираясь на ступни и плечевой пояс — вдох, опустить таз на кровать — выдох. При вдохе втянуть в себя задний проход, при выдохе — выпятить. Темп медленный. Повторить 4—8 раз (рис. 35).

№ 3. Лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Сгибая ноги, руками подтянуть колени к груди — выдох. Вытянуть ноги вверх и прямые положить на кровать — вдох. Темп средний. Повторить 4—8 раз (рис. 36).

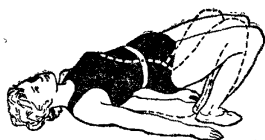


Рис. 35

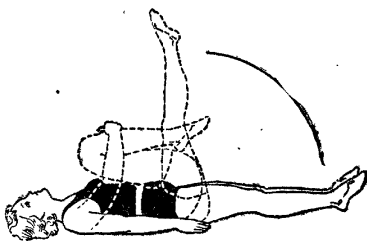


Рис. 36

№ 4. Лежа на спине, повернуться на правый бок, согнуть левую ногу, прижимая колено к груди. Не опуская на кровать, ногу вытянуть. Повторить 4—6 раз. Далее повернуться на живот, согнуть ноги в коленях, сильно напрягая при этом ягодицы, и медленно вытянуть ноги. Повторить 4—6 раз. Повернуться на левый бок, согнуть правую ногу, прижимая колено к груди. Не опуская на кровать, ногу вытянуть. Повторить 4—6 раз и повернуться на спину. Темп средний. Дыхание равномерное (рис. 37).

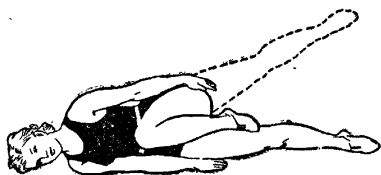


Рис. 37

№ 5. Лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Опираясь на локти, сесть (движение начинается с поднимания головы с последующим сгибанием спины). Опираясь на локти, лечь. Темп медленный. Дыхание равномерное. Повторить 2—8 раз (рис. 38).

№ 6. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сгибание корпуса направо с одновременным скольжением левой руки вверх к подмышечной впадине — вдох. Возвратиться в исходное положение — выдох. То же проделать в другую сторону. Темп средний. Повторить 4—6 раз (рис. 39).

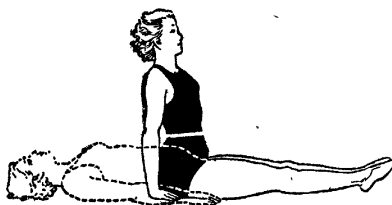


Рис. 38

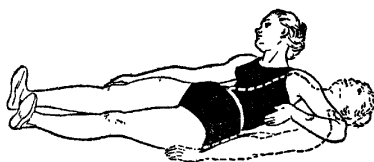


Рис. 39

№ 7. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно сгибать и разгибать ноги, как при езде на велосипеде, $\frac{1}{2}$ —1 минуту. Темп средний. Дыхание равномерное (рис. 40).

№ 8. Лежа на спине. Прижать подколенные области к кровати, одновременно втягивая задний проход и напрягая ягодичные мышцы. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 4—8 раз (рис. 41).

Повторить первое упражнение (рис. 34).

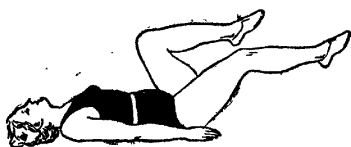


Рис. 40



Рис. 41

В некоторых упражнениях, связанных с напряжением мышц брюшного пресса, иногда трудно добиться правильного и глубокого дыхания и наблюдается задержка его, поэтому между такими движениями следует делать дыхательные упражнения или немного отдохнуть.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ЧЕРЕЗ 3—4 НЕДЕЛИ ПОСЛЕ РОДОВ

№ 1. Ходьба на полной ступне с высоким подниманием коленей и большим размахом рук 1—2 минуты. Темп средний. Дыхание равномерное (рис. 42).

№ 2. Стоя, отвести кисти назад, свести лопатки — вдох; вернуться в исходное положение — выдох. Темп медленный. Повторить 4—6 раз (рис. 43).

№ 3. Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклонить туловище влево, скользя левой рукой вниз по боковой поверхности левого бедра, правой рукой — к правой подмышечной впадине — выдох, выпрямиться — вдох. То же проделать в другую сторону. Темп медленный. Повторить 4—8 раз (рис. 44).



Рис. 42



Рис. 43



Рис. 44

№ 4. Стоя, согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставах и, обхватив ногу руками, прижать бедро к животу — выдох; вернуться в исходное положение — вдох. То же проделать другой ногой. Темп средний. Повторить 4—8 раз (рис. 45).

№ 5. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения корпусом вправо и влево. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 2—4 раза (рис. 46).

№ 6. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно переносить одну прямую ногу через другую. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 4—8 раз (рис. 47).



Рис. 45



Рис. 46



Рис. 47

№ 7. Лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены. Поднять таз вверх (опираясь на пятки, локти, плечевой пояс и голову), втягивая задний проход. Опустить таз на кровать, расслабить область заднего прохода. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 4—8 раз (рис. 48).

№ 8. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно сгибать и разгибать ноги, как при езде на велосипеде, $\frac{1}{2}$ —1 минуту. Темп средний. Дыхание равномерное (рис. 49).



Рис. 48



Рис. 49

№ 9. Лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, прижаты друг к другу. Поворачивать обе ноги в левую сторону вместе с нижней частью туловища, стараясь положить их на бок, не сдвигая головы и плечевого пояса. То же проделать в правую сторону. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 4—6 раз (рис. 50).

№ 10. Лежа на спине, поднять обе прямые ноги вверх, развести в стороны, согнуть в коленных суставах, выпрямить, привести вместе и опустить на кровать. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 2—8 раз (рис. 51).

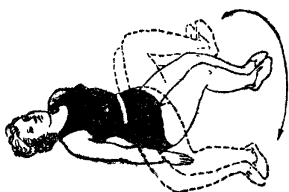


Рис. 50

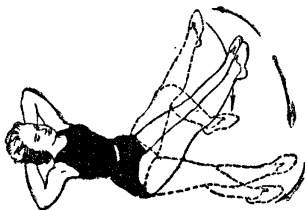


Рис. 51

№ 11. Лежа на спине, ноги разведены, исходное положение рук для каждой женщины индивидуально в зависимости от ее физической подготовленности, руки могут быть пригнуты к плечам, заложены за голову, скрещены на груди, вытянуты вперед и т. д. Медленно сесть, наклониться вперед, коснуться руками пальцев ног и медленно лечь. Дыхание равномерное. Повторить 2—8 раз (рис. 52).

№ 12. Лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом. Опираясь на локти и голову, поднять грудную клетку вверх, прогнуться — вдох, опустить грудную клетку — выдох. Темп медленный. Повторить 4—6 раз (рис. 53).

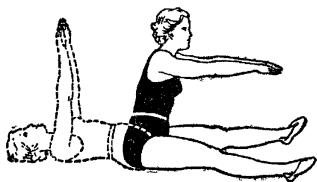


Рис. 52



Рис. 53

№ 13. Лежа на спине, руки согнуты в упоре на локти. Круговые движения в лучезапястных и голеностопных суставах в одну и другую сторону. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 4—12 раз (рис. 54).

№ 14. Лежа на спине, поднять руки вверх — вдох, опустить их через стороны — выдох. Темп медленный. Повторить 2—6 раз (рис. 55).



Рис. 54

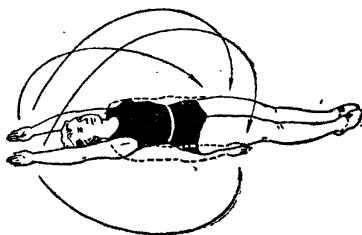


Рис. 55

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В КЛИМАКТЕРИЧЕСКОМ ПЕРИОДЕ

Занятия физическими упражнениями помогают женщине сохранить здоровье, бодрость и высокую работоспособность. Очень важны физические упражнения в возрасте после 45 лет, когда постепенно начинает понижаться тонус мускулатуры, замедляются процессы обмена, постепенно приближается увядание всего организма. Только правильный режим труда и отдыха, хорошо организованное и соответствующее возрасту питание и систематические занятия физическими упражнениями могут отодвинуть на долгие годы наступление старости. Особенно важно не прекращать занятий при наступлении климактерического периода, когда многие женщины начинают ощущать ряд тягостных симптомов и нередко, не получив от врача соответствующих советов или вообще не обращаясь к врачу, начинают считать себя больными и бросают занятия физической культурой в то время, когда эти занятия им особенно нужны.

Климактерическим периодом называется период физиологического увядания половой сферы и ее деятельности. Обычно он связывается с изменением менструального цикла. Менструации становятся менее длительными и появляются с запозданием или раньше срока; они бывают то скудными, то обильными, переходя порой в маточные кровотечения. Такие изменения в менструальном

цикле могут продолжаться от нескольких месяцев до нескольких лет; наконец, менструации прекращаются.

Климактерический период связывают с постепенным частичным затуханием деятельности яичников, которые являются железой внутренней секреции и гормоны которых в значительной мере регулируют деятельность полового аппарата женщины.

У огромного большинства женщин климактерический период наступает в возрасте 45—50 лет. Если он начинается до 40 лет, говорят о преждевременном климаксе, после 55 лет — о позднем климаксе.

Частичное затухание деятельности яичников вызывает нарушение гормонального равновесия в организме, что неизбежно сказывается на вегетативной нервной системе и может повлечь за собой ряд различных изменений в функциях организма. При этом часто наблюдаются сосудодвигательные расстройства, выражающиеся в так называемых приливах. Женщины ощущают как бы толчки и удары в затылок и шею, приливы жара к лицу. Лицо краснеет, покрывается капельками пота. Иногда сосудодвигательные расстройства выражаются ознобом, поблелением и онемением пальцев рук и ног, резкой бледностью лица, головокружениями. У некоторых женщин отмечается повышение артериального давления, но оно нестойко и чередуется с нормальным давлением. Иногда отмечается также нестойкое временное понижение артериального давления. У каждой женщины климактерический период протекает индивидуально, сопровождаясь только ей присущими симптомами. У женщин с уравновешенной нервной системой, не страдающих никакими заболеваниями, хорошо физически развитых, климактерический период протекает часто незаметно.

Имеются научные исследования, из которых видно, что у женщин, хорошо физически развитых, сильных, климактерический период начинается позднее, чем у физически слабых, не занимавшихся спортом.

Нарушение гормонального равновесия организма часто приводит к нарушениям жирового обмена. В одних случаях при этом наблюдается избыточное отложение жира, особенно в области грудных желез, живота, ягодиц и бедер. Другие женщины, наоборот, начинают худеть, грудные железы у них становятся дряблыми, лицо и шея покрываются морщинами.

Нарушаться может не только жировой, но и минеральный обмен. При движениях появляются боли в суставах, которые могут утолщаться и деформироваться; близлежащие мышцы становятся дряблыми, начинают слабеть. Падение мышечной силы, снижение тонуса мускулатуры является характерным не только для климактерического периода, а вообще для женщин старше 45 лет. Снижение тонуса мускулатуры ухудшает осанку женщины; спина становится сутулой; живот в связи с расслаблением мышц брюшной стенки начинает выдаваться вперед. Опушение передней брюшной стенки влечет за собой опущение всех внутренних органов. При опущении желудка часто появляются жалобы на тянущие боли в подложечной области, чувство тяжести в желудке, понижение аппетита, отрыжку, изжогу. Если к этому прибавится снижение тонуса мускулатуры, заложенной в стенке желудка и кишечника, сокращение которой обуславливает передвижение пищи по желудочно-кишечному тракту, то становятся понятными причины плохого пищеварения, запоров, отрыжки, переполнения кишечника газами.

При длительном пребывании пищи в желудочно-кишечном тракте в связи с плохим пищеварением происходит всасывание из кишечника вредных для организма продуктов расщепления белков, что влечет за собой головные боли, плохое самочувствие, вялость, разбитость.

Ослабление мышц тазового дна (промежности) может привести к неприятным последствиям, так как область тазового дна является опорой для половых органов женщины. Если к этому присоединится расслабление связочного аппарата матки, может произойти опускание матки и влагалища вплоть до полного выпадения матки и выворота влагалища. Даже небольшое опускание внутренних половых органов женщины сопровождается тянущими болями в пояснице, на которые часто жалуются женщины среднего и пожилого возраста. Если женщина не занималась спортом в молодом возрасте, то с наступлением климактерического периода физические упражнения ей необходимы, так как они помогут сохранить трудоспособность.

Физическими упражнениями можно поддержать тонус мускулатуры, отодвинуть наступление старости, добиться возвращения бодрости и жизнерадостности, улучшить сон

и аппетит. Если при этом соблюдать режим питания, то можно успешно бороться с общим ожирением, нередко угрожающем женщине после 45 лет. Физические упражнения благоприятно воздействуют на обмен веществ, повышают его, усиливая окислительные процессы в организме.

Благодаря физическим упражнениям работающие мышцы обильно снабжаются артериальной кровью, что способствует сохранению их силы, работоспособности и нормального объема. То же происходит и с мышцей сердца, которая у людей, занимающихся физической культурой, на долгие годы сохраняет свою высокую работоспособность.

Особенно важно влияние физических упражнений на нервную систему, так как деятельность каждого органа связана с функцией центральной нервной системы и оказывает влияние на весь организм в целом.

Центральная нервная система, которой принадлежит ведущая роль и которая регулирует деятельность всех процессов в организме, под влиянием систематических упражнений совершенствуется, в результате чего сохраняется сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

С наступлением климактерического периода женщине необходимо ежедневно делать физические упражнения, которые должны войти в ее общий режим дня. Утренней гимнастикой можно заниматься под радио, изменяя, в зависимости от индивидуальных возможностей, количество повторений каждого упражнения и заменяя бег, прыжки и другие трудные упражнения ходьбой.

В течение дня, не ранее чем через 1½—2 часа после обеда, надо проделывать комплекс упражнений, которые должны быть индивидуально подобраны с учетом особенностей каждой женщины. В этот комплекс необходимо ввести упражнения для мышц живота, тазового дна, спины, шеи, нижних и верхних конечностей. В промежутках между упражнениями надо делать дыхательные движения, ими же надо начинать и заканчивать занятие, общая продолжительность которого должна быть не менее 25—30 минут.

Гимнастику следует проводить на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении. Одежда должна быть легкой и свободной, не препятствующей движениям

тела. После занятий надо принять душ или сделать обтирание водой всего тела. Очень полезны прогулки на свежем воздухе. Каждой женщине рекомендуется ежедневно ходить пешком в любую погоду не менее 1—2 часов. Особенно полезны прогулки перед сном: после них возникает приятная усталость и наступает крепкий, освежающий сон.

Начиная заниматься физическими упражнениями, необходимо получить консультацию врача, который определит примерную нагрузку в занятиях и посоветует, какие упражнения включать в комплекс.

Приводим примерные комплексы упражнений для женщин пожилого возраста, только начинающих заниматься физическими упражнениями, и для женщин, ранее занимавшихся спортом и имеющих достаточно хорошую физическую подготовку.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН, РАНЕЕ НЕ ЗАНИМАВШИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

(при выполнении упражнений лежа на спине голова должна быть приподнята на высокой подушке).

№ 1. Лежа на спине, одна рука на груди, другая на животе, ноги на ширине плеч. При вдохе живот поднимается кверху, при выдохе опускается вниз. Темп медленный. Повторить 2—4 раза (рис. 56).

№ 2. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно каждой ногой, сгибая ее в коленном и тазобедренном суставах, прикасаться подошвой одной ноги к бедру другой. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 6—8 раз (рис. 57).



Рис. 56



Рис. 57

№ 3. Лежа на спине, поднять руки вверх, прогнуть грудную клетку — вдох, опустить руки вниз — выдох. Темп средний. Повторить 3—4 раза (рис. 58).

№ 4. Лежа на спине, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, пятки ног стоят рядом на постели около ягодиц, колени соединены. Развести колени в стороны и свести их. Темп медленный. Дыхание равномерное. Повторить 6—8 раз (рис. 59).



Рис. 58



Рис. 59

№ 5. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Одновременно сгибать обе ноги в коленных и тазобедренных суставах, стараясь прижать бедра к животу — выдох; вернуться в исходное положение — вдох. Темп медленный. Повторить 4—6 раз (рис. 60).

№ 6. Лежа на животе, руки вдоль туловища, пальцы ног упираются в пол. Поочередно разгибать ногу в коленном суставе с одновременным напряжением мышц бедра и ягодицы выпрямленной ноги. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 6—8 раз (рис. 61).

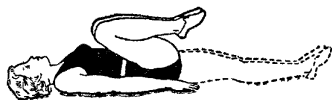


Рис. 60



Рис. 61

№ 7. Лежа на животе, руки согнуты в локтях, кисти около лица. Опираясь на предплечья, поднять голову вместе с грудной клеткой — вдох, опустить вниз — выдох. Темп медленный. Повторить 2—4 раза (рис. 62).

№ 8. Лежа на животе, руки под головой. Поочередное поднятие прямой ноги назад с одновременным втягиванием заднего прохода. Темп медленный. Дыхание равномерное. Повторить 6—8 раз (рис. 63).

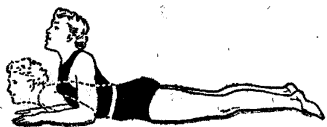


Рис. 62



Рис. 63

№ 9. Лежа на спине. Перейти в положение сидя с помощью рук (подложив кисти рук под ягодицы и опираясь на кисти рук, предплечья и локти). Повторить 2—4 раза. Темп средний. Дышать свободно. Следить, чтобы не было задержки дыхания. При выполнении упражнений лежа на спине голова должна быть приподнята на высокой подушке (рис. 64).

№ 10. Сидя на стуле, ноги выпрямлены; кисти рук лежат на передней поверхности бедер. Наклонить туловище вперед, одновременно скользя руками по передней поверхности ног к носкам, держа голову кверху — выдох, вернуться в исходное положение — вдох. Темп медленный. Повторить 2—4 раза (рис. 65).

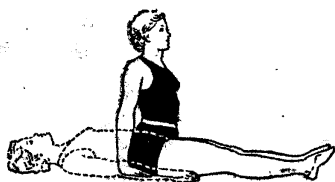


Рис. 64

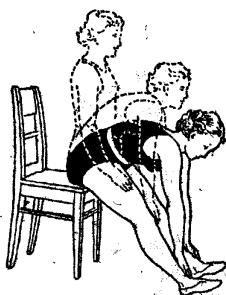


Рис. 65

№ 11. Сидя на стуле, ноги выпрямлены в коленях, руки согнуты в локтях под прямым углом. Круговые движения в лучезапястных и голеностопных суставах по часовой и против часовой стрелки. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить по 10 раз в каждую сторону (рис. 66).

№ 12. Сидя на стуле, руки на поясе. Повернуть голову направо, вернуться в исходное положение. То же проделать влево, повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание равномерное (рис. 67).

№ 13. Стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук на поясе. Стоя на левой ноге, втягивая промежность, подтянуть правую ногу вместе с тазом вверх, отрывая стопу от пола и не сгибая в коленном суставе. То же проделать, стоя на правой ноге. Темп медленный. Дыхание равномерное. Повторить 4—6 раз каждой ногой (рис. 68).

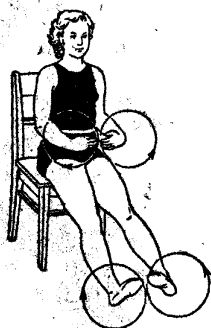


Рис. 66



Рис. 67



Рис. 68

№ 14. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Держась руками за спинку стула или кровати, приседание с широким разведением коленей. Темп медленный. Дыхание равномерное. Повторить 4—6 раз (рис. 69).

№ 15. Стоя, ноги вместе, поднять прямые руки вверх, сжимая пальцы в кулаки и разжимая их. Делая те же движения, руки опустить. Темп быстрый, энергичный. Дыхание равномерное. Повторить 4—6 раз (рис. 70).

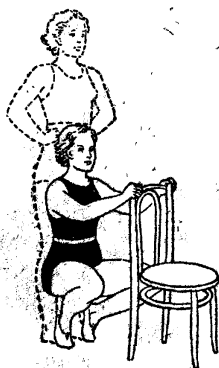


Рис. 69

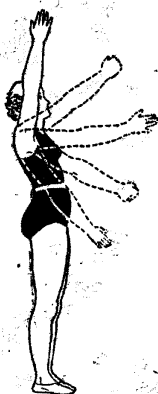


Рис. 70



Рис. 71

№ 16. Ходьба с высоким подниманием коленей в течение $\frac{1}{2}$ —1 минуты. Темп средний. Перейти на обычную ходьбу в медленном темпе (рис. 71).

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН, ФИЗИЧЕСКИ ХОРОШО РАЗВИТЫХ, РАНЕЕ ЗАНИМАВШИХСЯ СПОРТОМ

№ 1. Лежа на спине, руки под головой, ноги вместе. Сгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах, разводя колени в стороны пошире так, чтобы подошвы ног соприкасались друг с другом. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 6—8 раз (рис. 72).

№ 2. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги, согнутые в коленных и тазобедренных суставах, стоят на полной ступне. Поочередно притягивать бедро к животу, стараясь коснуться коленом груди. Темп средний. При сгибании ноги — выдох, при возвращении в исходное положение — вдох (рис. 73).

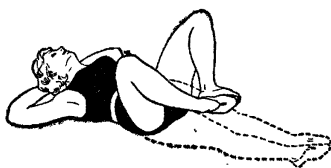


Рис. 72



Рис. 73

№ 3. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую выпрямленную ногу вверх и опустить вниз. То же проделать левой ногой. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 4—8 раз (рис. 74).

№ 4. Лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах, пальцы сжаты в кулак. Выбросить руки вверх, энергично разжимая кулаки; вернуться в исходное положение; выбросить руки вперед, разжимая кулаки; вернуться в исходное положение. Темп быстрый. Дыхание равномерное. Повторить 4—8 раз (рис. 75).

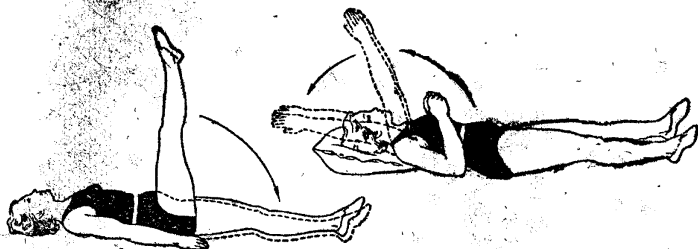


Рис. 74

Рис. 75

№ 5. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. Поднять две выпрямленные ноги вверх и опустить вниз. Темп медленный. Дыхание свободное. Следить, чтобы не было задержки дыхания. Повторить 4—6 раз (рис. 76).

№ 6. Лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз, ноги на ширине плеч. Повернуть выпрямленные руки ладонями вверх и свести лопатки — вдох, вернуться в исходное положение — выдох. Темп медленный. Повторить 3—4 раза (рис. 77).

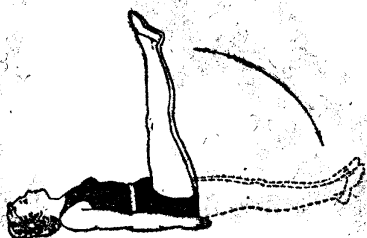


Рис. 76



Рис. 77

№ 7. Лежа на животе, руки под головой, ноги на ширине плеч. Сместить правую половину таза вверх, напрягая мышцы бедра, ягодицы и сокращая промежность. То же проделать левой половиной таза. Темп медленный. Дыхание равномерное. Повторить 6—8 раз (рис. 78).



Рис. 78

№ 8. Лежа на животе, руки вдоль туловища, носки ног пальцами упираются в пол. Разгибать обе ноги в коленных суставах, втягивая задний проход и сокращая обе ягодицы. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 6—8 раз (рис. 79).



Рис. 79

№ 9. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч, носки оттянуты. Поднять две выпрямленные ноги вверх, назад и опустить. Темп медленный. Следить, чтобы не было задержки дыхания. Повторить 4—6 раз (рис. 80).

№ 10. Лежа на спине, руки к плечам. Сесть и лечь без помощи рук. Темп медленный. Следить, чтобы не было задержки дыхания. Повторить 4—6 раз (рис. 81).

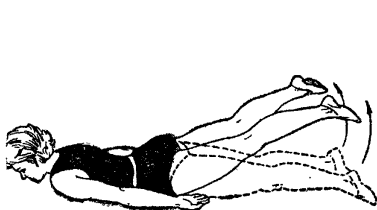


Рис. 80

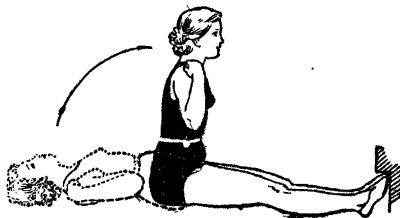


Рис. 81

№ 11. Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклонить туловище влево, скользя левой рукой по боковой поверхности левого бедра, правой рукой — к правой подмышечной впадине; наклонить туловище вправо, скользя правой рукой по наружной поверхности правого бедра, а левой рукой — к левой подмышечной впадине («насос»). Темп средний. При наклоне — выдох, выпрямляясь — вдох. Повторить 4—6 раз (рис. 82).

№ 12. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Круговые движения туловища по часовой стрелке. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить по 4 раза в каждую сторону (рис. 83).

№ 13. Стоя, ноги шире плеч, ступни параллельны, руки вдоль туловища. Наклонить туловище вперед с одновременным опусканием расслабленных рук вниз и произвести ими несколько качательных движений вправо и влево с поворотом туловища в ту же сторону. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 6—8 раз (рис. 84).



Рис. 82



Рис. 83

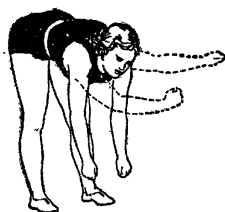


Рис. 84

№ 14. Стоя, руки вперед, ноги на ширине плеч. Глубокое приседание с широким разведением коленей в стороны. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 4—6 раз (рис. 85).

№ 15. Стоя. Энергичное поочередное выбрасывание сжатых в кулак рук вперед (имитация ударов в боксе) в течение $\frac{1}{2}$ —1 минуты. Дыхание равномерное (рис. 86).

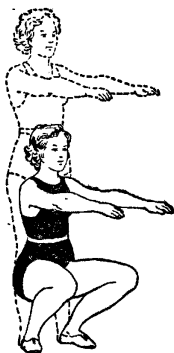


Рис. 85



Рис. 86

№ 16. Стоя, ноги на ширине плеч. Поднимание прямых рук в стороны с потряхиванием кистей. При опускании рук мышцы их постараться расслабить. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 2—4 раза (рис. 87).

№ 17. Стоя, держась за спинку стула. Круговые движения головой вправо и влево. Темп медленный. Между упражнениями делать небольшой отдых. Дыхание равномерное. Повторить 4 раза в каждую сторону (рис. 88).

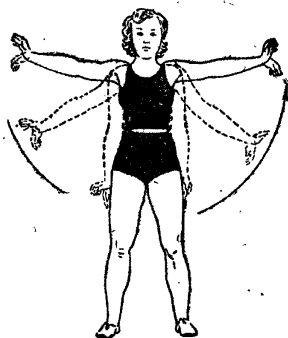


Рис. 87

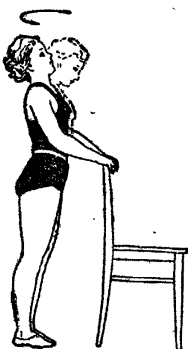


Рис. 88

№ 18. Стоя, руки на поясе. Прыжки: ноги врозь, ноги скрестить. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторить 12—16 раз (рис. 89).

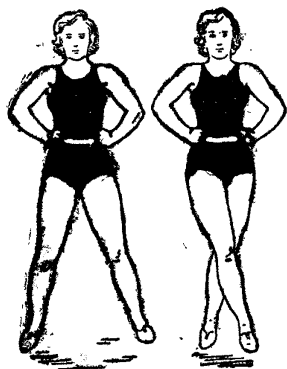


Рис. 89



Рис. 90

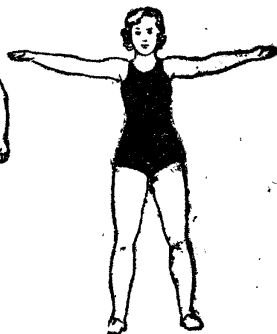


Рис. 91

№ 19. Ходьба на месте с высоким подниманием колен и постепенным переходом на обыкновенную ходьбу в течение $\frac{1}{2}$ —1 минуты. Дыхание равномерное (рис. 90).

№ 20. Стоя, ноги на ширине плеч. Поднимать руки в стороны — вдох, опускать руки вниз — выдох. Темп средний. Повторить 4—6 раз (рис. 91).

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Особенности женского организма	6
Физические упражнения во время беременности	8
Примерный комплекс упражнений на втором-третьем месяце беременности	15
Примерный комплекс упражнений на пятом-шестом месяце беременности	17
Примерный комплекс упражнений на восьмом-девятом месяце беременности	20
Физические упражнения после родов	23
Примерный комплекс упражнений на второй неделе после родов	26
Примерный комплекс упражнений через 3—4 недели после родов	29
Физические упражнения в климактерическом периоде	32
Примерный комплекс упражнений для женщин, ранее не занимавшихся физической культурой и спортом	36
Примерный комплекс упражнений для женщин, физически хорошо развитых, ранее занимавшихся спортом	40

ВАСИЛЬЕВА ВЕРА ЕВГЕНЬЕВНА
Физкультура для женщин

.*

Редакторы *Г. Ф. Попова и Е. И. Янкелевич*

Техн. редактор *М. И. Габерланд*

Корректор *О. А. Лосой*

Обложка художника *Б. Н. Гутентога*

Сдано в набор 24/VI 1958 г. Подписано к печати 30/IV 1959 г. Формат бумаги 84×108/32. 1,5 печ. л. (Условных 2,46 л.). 1,96 уч.-изд. л. Тираж 165 000 экз. Т 03295.
МН-86

Медгиз, Москва, Петровка, 12
Заказ 556, 1-я типография Медгиза,
Москва, Ногатинское шоссе, д. 1.

Цена 60 коп.

60 коп.