

ТРЕНИРОВКИ И БЕРЕМЕННОСТЬ

Как показало свежее исследование об интенсивных тренировках во время беременности, профессиональные спортсменки продолжают проводить беговые тренировки вплоть до поздних стадий беременности. Это исследование крайне актуально, поскольку до сих пор нет точных данных и четких правил отнесительно спорта высших достижений и беременности.

- Наше исследование подтвердило, что тренировки можно не бросать и во время беременности. Впервые я пришла к такому выводу после консультаций с моей акушеркой, но тогда не было практически никаких доказательств, научных исследований на эту тему было на тот момент недостаточно, – говорит автор нового исследования Юханна Эберг.

Интенсивные тренировки во время беременности – тема довольно спорная, и многие женщины, забеременев, совсем отказываются от тренировок, поскольку медицинские показания и противопоказания по этому поводу несколько противоречивы.

Отсутствие точных данных о том, как тренировки могут повлиять на ход беременности, приводит к тому, что многие, боясь осложнений, предпочитают не рисковать.

В спортивном мире хорошо известно, что профессиональные спортсменки часто продолжают интенсивно тренироваться даже во время беременности, однако подтверждающих этот факт исследований пока что не слишком много.

Будучи профессиональной спортсменкой, Юханна Эберг, забеременев, обнаружила, что нет никакой определенности, как ей теперь можно и как нельзя тренироваться.

Советы Юанны Эберг:

- Прислушивайтесь к своему телу и проводите только те тренировки, после которых хорошо себя чувствуете;

- Уделяйте больше внимания альтернативным тренировкам;

- Попросите вашего акушера проследить за вашей диафрагмой таза, прежде чем возвращаться к тренировкам с большой нагрузкой после родов;

- Если вам накладывали швы, проследите за тем, чтобы раны окончательно затянулись, и только после это возобновляйте тренировки;

- Составьте план тренировок, увеличивая их объем постепенно.

- Если верить общим рекомендациям на сей счет, то беременным женщинам рекомендуют не более 30 минут физической активности в течение дня. Но я сразу же подумала, что, наверняка, тренироваться можно значительно больше, и стала расспрашивать своих коллег, – рассказывает Юханна, которая к тому же изучает спортивную медицину и работает инструктором по лечебной физкультуре.

Тогда-то Юханне и пришла мысль, которую она чуть позже сформулировала в заглавии своей дипломной работы – «Тренировки профессиональных спортсменок в связи с беременностью в спортивных дисциплинах, требующих длительной физической нагрузки».

Исследование Юанны построено на подробном анкетировании спортсменок, входящих в первую сотню рейтинга ориентировщиц. Из ста опрошенных 34 спортсменки уже стали матерями, они, помимо прочего, ответили на вопросы о том, как изменились их тренировки во время и после беременности и насколько быстро они вернулись к тренировкам после рождения ребенка.

Общие рекомендации, существующие на данный момент, предназначены для женщин в целом; индивидуальных рекомендаций для профессиональных спортсменок, которые обычно тренируются 15-20 часов в неделю, не существует.

Юханна, как и многие другие до нее, подумала, а что если беременная женщина с высоким уровнем физической подготовки сможет значительно лучше переносить большие объемы тренировок, чем женщина неподготовленная.

Вполне возможно, так и есть, но этот вопрос очень спорный, и мало кто из врачей и акушеров отважится дать совет, отличный от общепринятых рекомендаций.

- Буквально за три недели до того, как родить нашу дочку Ингалису, я еще бегала, а пешком ориентированием так и вообще занималась буквально за день до родов, – рассказывает Юханна.

Скептически Юханна Эберг восприняла и общую рекомендацию не возобновлять беговые тренировки раньше, чем через шесть месяцев после родов.

- Мне было важно, чтобы у меня были сильные мышцы диафрагмы таза и, прежде чем снова начать бегать, я не раз все перепроверила. Однако полгода я все равно ждать не стала, а вернулась к беговым тренировкам через семь недель после родов, и ничего не случилось.

Впрочем, Юханна особо оговарива-

Юханна ЭБЕРГ (Швеция)

ет, что это очень индивидуально и давать общие советы в данной ситуации крайне сложно.

Более ранние исследования показывали, что тренировки положительно влияют и на будущую мать, и на плод, но в то же время есть данные о том, что чрезмерные тренировки могут привести к преждевременным родам. Такие противоречивые сведения, очевидно, сильно способствуют царящей неопределенности.

Юханна предпочла довериться той версии, согласно которой женщинам в хорошей физической форме тренировки только на пользу, если, конечно, беременность проходит без осложнений. А теперь это же доказывает и ее собственное исследование.

На сегодняшний день обычное дело, когда беременные женщины чересчур осторожны с тренировками и, по данным журнала «Идротт о кунскап» («Спорт и знания»), 60% беременных женщин избегают всякой физической активности.

А исследование Юанны как раз говорит о том, что профессиональные спортсменки не следуют общим рекомендациям и тренируются значительно больше, чем эти рекомендации предполагают.

В среднем опрошенные спортсменки тренировались 7,5 часов в неделю в начале беременности и постепенно снижали нагрузку до 1,5 часов в неделю на поздних стадиях. А возвращались они к тренировкам обычно через две недели после родов.

- Честно признаться, такой результат меня не слишком удивил. Многие мои знакомые сами рассчитывали свои силы, не боялись пробовать и сами определяли, где проходит граница, – говорит Юханна.

В среднем беременные спортсменки продолжали бегать до 28-ой недели беременности. А от силовых тренировок не отказывались вплоть до 37-ой недели.

Около 92% детей появляются на свет на сроке от 37-ой до 41-ой недели; таким образом, выходит, что в большинстве случаев облегченные силовые тренировки можно проводить на протяжении почти всей беременности.

Распределение тренировок разной интенсивности, само собой, менялось в зависимости от стадии беременности.

- Выкладываться больше, чем на 90% от своих максимальных возможностей во время тренировок, мне не хотелось. Нужно обязательно самому почувствовать свою готовность и основательно подумать, стоит ли усиленно тренироваться, – считает Юханна.

Исследование показало, что беременные спортсменки проводили на первом месяце беременности такие же тренировки с низким уровнем нагрузок, что и на девятом месяце. И только на девятом месяце они начинали следовать общим рекомендациям.

Тренер нашего журнала «Скугспорт» Мария Йонссон сейчас беременна и за информацией о тренировках во время беременности обратилась к исследованию Юханна, а также спросила совета у своих коллег, у которых уже есть дети.

- Мой акушер запретил мне интенсивно тренироваться во время беременности, но я все равно тренировалась от начала до конца, – рассказывает Мария; ей поддерживать форму помогали в основном альтернативные тренировки.

- Я думала, что смогу больше бегать, но начиная с четвертого месяца, бегать мне было больно. И я стала тренироваться, как обычно тренируются, получив травму, – эллиптический тренажер, велосипед и силовые тренировки.

Многие спортсменки смогли успешно вернуться в спорт после рождения детей. Наверное, самый экстремальный пример такого «камбэка» – это шведская гребчиха на байдарках Сюзанна Гуннарссон, которая возобновила интенсивные тренировки через четыре дня после родов, а еще пять недель спустя выиграла золотую медаль чемпионата мира.

В ориентировании тоже есть свои вполне успешные мамы, например, легендарная Симона Ниггли, Каролина Аревонг-Хейсгорд и Гунилла Сврд.

- Говорят, что существует некий «эффект материнства», но я утверждать не берусь. Возможно, гормоны как-то способствуют улучшению показателей, – говорит Юханна. Однако рождение ребенка, по ее мнению, помогает в пер-

вую очередь тем, что меняет отношение к спорту.

- Многие начинают значительно проще относиться к спортивным достижениям и не лезут из кожи вон, как раньше. Распределение тренировок варьировалось с течением беременности. На первом месяце опрошенные женщины тренировались приблизительно по три часа в низком и среднем режимах интенсивности, тогда как тренировкам высокой интенсивности они уделяли в среднем полтора часа в неделю. Затем доля тренировок средней и высокой интенсивности постепенно снижалась и к девятому месяцу доходила до

30 минут в неделю. А доля тренировок низкой интенсивности, наоборот, возрастала с четвертого по восьмой месяц беременности, а на девятый месяц возвращалась на уровень первого месяца, т.е. около трех часов в неделю.

Чем помогают тренировки во время беременности:

- Нормальный вес новорожденного;
- Доношенная беременность;
- Снижают риск осложнений во время родов;
- Здоровый набор веса;
- Проще вернуться в строй после рождения ребенка.

Правительство Пермского края
Министерство физической культуры и спорта Пермского края
Администрация Осинского муниципального района
ООО «Федерация спортивного ориентирования Пермского края»

ОТКРЫТЫЙ КУБОК ПЕРМСКОГО КРАЯ

30 июля 2014 **3 августа 2014**

OSA
Кубок Пермского края
2014

GPS: 57°10'01.00" 55°10'40"00

ПРОГРАММА

- 30.07 Велод. Модульная тренировка
- 31.07 1 день - классика. Старт в 15:00
- 01.08 2 день - кросс. Вечер - «Лабиринт» на поле
- 02.08 3 день - триатл. Дисциплина: 00-х от «Альготради»
- 03.08 4 день - классика. Многодневный кросс

Телефон для справок: 8-902-472-18-54

Группы: МЖН, МЖ10, МЖ12, МЖ14, МЖ16, МЖ18, МЖ3, МЖ21А, МЖ35, МЖ40, МЖ45, МЖ50, МЖ55, МЖ60, МЖ65, МЖ70.

www.o-perm.su