

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ВЕСРТВ НАСЕЛЕННЯ

## ВПЛИВ АКВААЕРОБІКИ НА ОРГАНІЗМ МОЛОДОЇ ЖІНКИ В ПЕРІОД ВАГІТНОСТІ І ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ПОЛОГІВ

**Андрющенко М. І., Дорошенко Л. О., Маєр В. Я.**

Чорноморський державний університет імені Петра Могили

**Анотація.** В даній статті розглядається спостереження за станом молодих жінок, які займалися аквааеробікою в період вагітності та після пологів. Досліджується благотворний вплив аеробних вправ на здоров'я майбутньої матері. Експериментальним шляхом доведено, що жінки, які в період вагітності регулярно займаються аквааеробікою, не набирають надмірну вагу.

**Ключові слова:** дитина, вагітність, пологі, аквааеробіка, аеробні вправи, заняття, майбутні матері.

**Вступ.** Добре відомо, для того, щоб дитина була здорова, повинна бути здоровою матір, яка її народжує. Якщо дитину народжуватиме хвора жінка, то шансів бути здоровим у неї істотно менше ніж при здоровій матері.

Численні спостереження переконали лікарів в тому, що систематичні заняття фізкультурою при вагітності нормалізують, стабілізують функціональні системи матері, що забезпечує благополучний розвиток плоду, підвищує захисні сили організму, адаптує його до фізичних навантажень в пологах. Під впливом м'язової роботи, що багато разів повторюється, організм придбає здатність до більш швидкої і повної мобілізації ресурсів у момент пред'явлення до нього високих вимог та економному їх використуванню. З цієї точки зору заняття фізкультурою під час вагітності розглядаються як один із заходів щодо попередження ускладнень вагітності, пологів та післяпологового періоду. Комплекс фізичних вправ переслідує мету послідовного включення в тренування м'язових груп організму, що беруть активну участь в процесі пологів.

Найефективнішими і безпечними є фізичні вправи у воді. Вони дають абсолютно інші відчуття, ніж вправи на суші. А все тому що вода володіє унікальними властивостями, які впливають на наше тіло.

Оздоровча технологія занять у воді дозволяє зачасно підготувати жінку психологічно і фізично до протікання вагітності і пологів та в період відновлення після пологів.

У сучасній літературі, яка присвячується порадам майбутнім мамам автори зачіпають практично всі теми, пов'язані з вагітністю і пологами та відповідають на найпоширеніші питання, які можуть зацікавити майбутніх батьків, у тому числі й про

вплив фізичних вправ на розвиток плоду і підготовку до процесу пологів. Тільки Дебі Лоуренс в своєму керівництві «Аквааеробіка. Вправи у воді» та Е. Яних, В. Захаркіна в збірнику «Аквааеробіка» дають рекомендації для занять фізичними вправами для вагітних у воді.

Виходячи з того, що в існуючій літературі недостатньо вивчено вплив аквааеробіки на організм молоді жінки в період вагітності і відновлення після пологів проведено дослідження в даному напрямі.

**Методика дослідження.** Для спостереження було підібрано кілька вагітних жінок. З групою проводилися регулярні заняття в басейні три рази на тиждень за спеціально розробленою методикою. Система аеробних вправ була розділена на три комплекси, які охопили терміни вагітності: до 16 тижнів, від 17 до 28 тижнів та від 29 тижнів до пологів. Заняття аквааеробікою передбачали навчання вагітних навичкам повного дихання, правильному напруженню і розслабленню мускулатури тіла, поступової адаптації серцево-судинної системи до фізичних навантажень. У комплекс включалися вправи для тренування м'язів рук, ніг, корпусу, черевного та грудного дихання. У термін вагітності з 17 до 28 тижнів особлива увага надавалася вправам, які направлені на зміцнення м'язів черевного пресу і спини, що несуть підвищене навантаження через зміщення центру ваги, а також м'язів стопи у зв'язку з можливим сплюсненням і плоскостопістю. Для цього використовувалися рухи, сприяючі збільшенню гнучкості і пластичності хребта та тазових зчленувань, при цьому багато вправ виконувалися з довгою гантелею «Макароною».

У період максимального функціонального навантаження на серце (28—30 тижнів вагітності) було зменшено загальне фізичне навантаження за рахунок введення більшої кількості дихальних

вправ. Широко використовувалися рухи для зміцнення м'язів ніг з метою профілактики венозного застою в нижніх кінцівках.

У третьому комплексі вправ особливе значення приділялося розвитку і закріпленню навичок, які застосовуються при родовому акті: вольовій напрузі і розслабленню м'язів черевної стінки, тазового дна і тренуванню дихання із затримкою вдиху, видиху та наступним повним розслабленням тіла (релаксація).

При підборі вправ враховувався вік жінки, її вага і особливості статури з метою визначення посиленості виконання фізичних навантажень. Заняття проводилися в помірному темпі, кожна вправа повторювалася 6—8 разів. При цьому здійснювався контроль частоти пульсу, величини артеріального тиску до і після занять, результати заносилися в облікову карту, оформлену на кожен вагітну. Після недовгого навчання жінки самостійно контролювали вищезгадані параметри.

Для уточнення деяких моментів представляється доречним, зупинитися на негативних наслідках для жіночого організму вагітності і пологів та проаналізувати вплив аквааеробіки як ефективного заходу, що дозволяє звести ці наслідки до мінімуму.

Вага тіла. Надбавка у вазі — основний елемент, який наносить організму шкоду. Так, якщо підрахувати загальну суму неминучої надбавки у вазі, то вийде:

- 3,38 кг — дитина;
- 3,15 — 4,5 кг — тканини матері (жири, білки та інші живильні речовини);
- 1,8 кг — збільшення об'єму рідини;

- 0,9 кг — матка;
- 0,9 кг — амніотична рідина;
- 0,9 кг — збільшення грудей;
- 0,68 кг — плацента.

Разом в середньому: 12,3 кг [4, с.116]

Майже всю цю вагу жінка скидає під час пологів. Понад це майбутня мати додає ще якесь число кілограмів, від яких вона повинна буде позбутися. Надлишок, що перевищує нормальну надбавку у 12—15 кг, складають надмірні і даремні запаси жирів.

Єдиний спосіб обмежити надбавку у вазі полягає в менш калорійному режимі харчування, добре збалансованому, з низьким вмістом натрію, а також в достатньо інтенсивних заняттях спортом, які дозволяють зберегти колишній рівень енерговитрат [5, с.62].

При заняттях аквааеробікою можна уникнути різкого збільшення маси тіла, що видно з таблиці №1.

Згідно результатів проведеного дослідження виходить, що жодна із жінок, які приймали участь в експерименті, не залежно від того, займалися вони аквааеробікою, чи прийшли займатися вагітними, в процесі занять не перевищили середньостатистичну надбавку ваги (12—15кг) за весь період протікання вагітності. А жінки, які прийшли займатися із зайвою вагою, деякий час не набирали вагу, або набирали її у незначній кількості.

Виходячи з цього, можна стверджувати, що жінки, які займалися аквааеробікою під час вагітності, не набрали надмірних та даремних запасів жирів, які заважатимуть під час пологів, не набрали

Таблиця 1

Спостереження зміни маси тіла в експериментальній групі\*

Ім'я	Вік (повних років)	Зріст (см)	Перше заняття		Контрольне вимірювання ваги (кг)				Набрана вага з першого заняття
			Кількість тижнів вагітності	Вага (кг)	30 тижнів	38 тижнів	Після пологів	Через три місяці після пологів	
Юлія	23	174	10	77	82,8	84,5	74,2	70,1	7,5
Оксана	18	165	14	60,7	66,4	69,1	62,4	60,1	8,4
Олена	20	177	займалася до вагітності	70,5	74,5	77,8	68,7	65,2	7,3
Ірина	17	159	12	68	73,6	75,2	67,8	62,5	7,2
Тетяна	21	170	10	77	82,2	84,8	75,6	72,8	7,8
Надія	19	156	13	60	66,1	68,2	60,0	56,8	8,2
Алла	20	158	9	57	63,5	66,3	58,7	54,5	9,8
Інна	18	164	8	58,5	63,7	66,4	57,2	54,7	7,9
Світлана	19	160	займалася до вагітності	52	57,2	59,3	52,4	49,0	7,3

\*В таблиці вага вказана за час протікання всього терміну вагітності.

вони і зайвої рідини, яка змушує нирки працювати у перевантажених умовах.

Під час вагітності значним навантаженням піддається хребетний стовп. Невідповідність сили м'язів живота силі м'язів спини може стати причиною прогинання або викривлення в поперековому відділі хребта (лордоз), що і відбувається у вагітних [6, с. 57]. Це додає клінічну картину виникнення болів в спині, поясниці у післяпологовий період. При заняттях аквааеробікою зміцнюються м'язи спини і дозволяють зберегти правильну поставу.

Найпомітніші зміни зазнає живіт вагітної. В останні три місяці розтягується шкіра і на ній з'являються рубці. Для уникнення даного процесу потрібно надавати особливу увагу підтримці м'язового тону. Зрозуміло, не можна розраховувати тільки на застосування спеціальних бандажів, не дивлячись на те, що вони приносять деяку користь при наближенні пологів (певною мірою попереджають розтягування черевної стінки і полегшують гіперлордозні болі), не можна всерйоз сподіватися на цей засіб, як на спосіб попередження деформації [5, с. 63]. При проведенні занять в басейні фізичне навантаження дозволяє підтримувати необхідний м'язовий тонус черевної стінки і м'язів хребта, здатний зменшити деформацію.

Приведених міркувань було б достатньо, щоб підкреслити важливу роль занять аквааеробікою для майбутньої матері, проте можна сказати і більше. Заняття в басейні забезпечують навантаження всім м'язам, відмінно тренують серцево-судинну систему. У воді легше вивчитися затримувати дихання і правильно дихати. У воді зручніше проводити своєрідну репетицію родових схоплювань — напруження і розслаблення м'язів. Заняття в басейні корисні й для дитини. Оскільки під час занять у воді організм витрачає більше тепла, збільшується інтенсивність обмінних процесів [1, с. 37]. При цьому малюк одержує все необхідне, а шлаки і продукти розпаду швидше виводяться з організму майбутньої матері.

Добре відомо, що основна цінність фізичних вправ і аквааеробіки зокрема, полягає в тому, що вони збільшують вірогідність здорових пологів здоровою жінкою. Пологи у майбутньої матері, яка регулярно займалася аквааеробікою, проходять більш гладко. Зв'язано це з тим, що м'язи черевного пресу і тазу добре треновані [3, с. 157].

Таким чином, спостереження за майбутніми матерями, які займаються в період вагітності, спеціально розробленим комплексом аеробних вправ показали, що дані заняття:

- заповнюють дефіцит рухової активності в передпологовий період;
- забезпечують фізіологічно комфортне протікання метаболічних процесів в період вагітності;
- підтримують в необхідному тонусі «родові м'язи»;
- знімають болі в спині;
- дозволяють управляти своєю вагою;
- покращують сон;
- знижують вірогідність варикозного розширення вен;
- створюють позитивний емоційний фон в передуючий пологам період;
- забезпечують швидкий період відновлення після пологів і, у тому числі, швидке відновлення фігури, яка була у жінки до вагітності.

А найголовніше, що діти, народжені матерями, які займалися аквааеробікою під час вагітності, мають функціонально більш пристосовану серцево-судинну систему, більш зрілий опорно-руховий апарат. Це дозволяє їм набагато раніше стати на ноги і почати ходити [2, с. 47].

У перспективі подальших досліджень планується детальне вивчення впливу занять аквааеробікою майбутньої матері на здоров'я і розвиток їх дітей.

### Список літератури

1. *Аквааэробика* / Авт.-сост. Е.А. Яных, В.А. Захаркина. — М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. — 127 с.
2. *Баранов В.М.* В мире оздоровительной физкультуры. — 2-е изд. — К.: Здоровье, 1991. — 142с.
3. *Жизнь здоровой женщины: Энциклопедия* / Гл. ред. Непокочицкий А.С. — М.: ООО «Изд. дом АНС»: Олма — Пресс, 2003. — 767 с.
4. *Кертис Г., Шулер Д.* Гид по беременности. От зачатия до родов. — М.: Изд-во Эксмо, 2005. — 320 с.
5. *Крефф А.Ф., Каню М.Ф.* Женщина и спорт: пер. с фр. — М.: физкультура и спорт, 1986, — 142 с.
6. *Лоурнс Д.* Аквааэробика. Упражнения в воде / Пер. с англ. — М.: ФАИР—ПРЕСС, 2000. — 256 с.

Надійшла до редакції 08.12.2009 р.

**Андрющенко М.И., Дорошенко Л.А., Маєр В.Я.** Влияние аквааэробики на организм молодой женщины в период беременности и восстановление после родов.

В данной статье рассматривается наблюдение за состоянием молодых женщин, которые занимались аквааэробикой в период беременности и после родов. Исследуется благотворное влияние аэробных упражнений на здоровье будущей матери. Экспериментальным путем доказано, что женщины, которые в период беременности регулярно занимаются аквааэробикой, не набирают лишний вес.

**Ключевые слова:** ребенок, беременность, роды, аквааэробика, аэробные упражнения, занятия, будущие матери.

**Andryshenko M. I., Doroshenko L.O., Mayer V. YA.** The influence of aquaaerobics on the organism of a young woman during the period of pregnancy and recovering after childbirth.

In this article the authors observe the condition of young woman who practiced aquaaerobics during the period of pregnancy and after childbirth. The beneficial influence of aerobic exercises on the health of future mother was studied. It was proved with the help of experiments that the women who regularly practice aquaaerobics during the pregnancy, don't gain excessive weight.

**Key-word:** children, pregnancy, child-birth, aquaaerobics, aerobic exercises, lessons, future mother.

*Нова книжка*



**Худолій О.М.**  
Х98 **Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах.**  
— 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 2. — 464 с: іл.  
ISBN 966-7858-55-1.

У навчальному посібнику розглянута методика викладання гімнастики в школі і ДЮСШ, а також методика організації і проведення змагань зі спортивної гімнастики.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.



**Худолій О.М.**  
Х98 **Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах.**  
— 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 2. — 464 с: іл.  
ISBN 966-7858-54-5.  
ISBN 966-7858-56-1(II).

У навчальному посібнику розглянута методика викладання гімнастики в школі і ДЮСШ, а також методика організації і проведення змагань зі спортивної гімнастики.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.

Рекомендовано  
Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник  
для студентів вищих навчальних закладів  
(лист № 14/18.2—1928 від 17.11.03)