



УДК 378.00

Желтобородова М. О.,

студентка 2 курсу факультету фізичного виховання та мистецтв
Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради;

Фоменко О. В.,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення
Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради

ОСНОВНІ ЗАСОБИ АЕРОБІКИ ЩОДО ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВАГІТНИХ І ЖІНОК ПІСЛЯ ПОЛОГІВ

Ключові слова: вагітні, фізична реабілітація, аеробіка, оздоровчий фітнес.

*Zheltoborodova M. O., Fomenko O. V. BASIC MEANS OF AEROBICS FOR
PHYSICAL REHABILITATION OF PREGNANT AND WOMEN AFTER BIRTH*

Key words: pregnant women, physical rehabilitation, aerobics, fitness.

Актуальність теми. Необхідність систематичної м'язової діяльності теоретично обґрунтована і практично доведена. В період вагітності вплив цього чинника у багато разів зростає. Фізичні вправи дозволяють досягати оптимального режиму функціонування основних систем організму в умовах, що змінилися. Завдяки використуванню фізичних вправ можна успішно протидіяти ряду небажаних ускладнень вагітності.

Заняття спеціальною гімнастикою під час вагітності сприяє підвищенню резервних можливостей дихання і більшій відповідності роботи дихальної системи потребам газообміну матері та плода. У післяпологовий період регулярні заняття фізичними вправами сприяють нормальному топографічному відновленню органів. Погіршення стану здоров'я груп населення таких як вагітні зумовлюються малоактивним способом життя за певних обставин. Оздоровча реабілітація – це засіб уникнути подальших проблем стану здоров'я.

Фізична реабілітація вагітних та жінок після вагітності Займатися будь-якою фізичною активністю дуже потрібно для життєдіяльності людей [1]. Після захворювань тієї чи іншої системи організму або вагітності потрібна реабілітація.

Мета статті – розкрити види оздоровчої аеробіки для цієї групи людей.

Виклад основного матеріалу. Фізичною реабілітацією вважається система заходів, котрі направлені на організацію і застосування методів, комплексів та різноманітних фізичних занять, які використовуються на певних етапах лікування. Також, сюди можна віднести розвиток нових можливостей і навичок організму, чи відновлення після серйозних травм та операцій. Наша робота розглядає різні види оздоровчої аеробіки для вагітних та жінок після вагітності. Проаналізувавши наукову та енциклопедичну літературу з цього питання, можна окреслити поняття реабілітації як комплекс заходів, спрямованих на відновлення порушених функцій організму й працездатності хворих та інвалідів [2].

Якісна комплексна підготовка до пологів майбутньої мами повинна містити фізичне навантаження помірної інтенсивності. Користь від фізичних вправ: зменшують кисневу недостатність в організмі; створюють сприятливий емоційний фон; забезпечують нормальну реакцію нервової системи на спричинену вагітністю функціональну перебудову організму покращують кровообіг; забезпечують фізіологічний перебіг



вагітності. Також існують спеціальні комплекси вправ для зміцнення та покращення еластичних властивостей м'язів, що беруть участь у пологах. Такі вправи повинен визначити ваш лікар з урахуванням вашого стану здоров'я та триместру. До того ж, допологов гімнастика допомагає психологічно та фізично підготуватися жінці до народження дитини. Добре підійдуть такі види оздоровчої аеробіки: аква-аеробіка, йога, пілатес, а також плавання та прогулянки на свіжому повітрі.

Плавання самий безпечний вид занять при вагітності. Допомагає зняти напругу, болі в спині, укріпити скелет, просто зняти стрес. Аква-аеробіка тренує усе тіло, особливо м'язи які працюють при пологах, підвищує витривалість яка знадобиться при пологах, позитивно діє на опорно руховий апарат. Під час плавання можна робити дихальні вправи, які знадобляться при пологовій діяльності [6]. Такі заняття служать профілактикою захворювання варикозного розширення вен, яким страждають деякі вагітні жінки. Займаючись аквааеробікою для вагітних, жінка може спалити зайві калорії, які з'являються занадто швидко при такому положенні. Шкіра стає еластичною і ймовірність того, що з'являться розтяжки, набагато зменшується. У воді знижується навантаження на всі органи, зокрема на хребет, за рахунок цього тіло розслабляється і відпочиває. Головний напрямок аквааеробіки – це виконувати спеціальні дихальні вправи, які полягають у затримці дихання під водою. Це прекрасні тренування перед пологами. Такі заняття полегшують потуги. У разі, якщо дитина розташована у животі не так, як слід, то спеціальні вправи у воді, а так само пірнання, які пропонує аквааеробіка для вагітних, допомагають знайти правильне положення. Фахівець повинен враховувати фізіологічні особливості організму вагітної жінки, щоб не зашкодити їй. Завдяки заняттям у воді жінка тримає себе у формі і готує організм до пологів. При плаванні втрачається зайва вага, яка у вагітних іноді буває в надлишку. Вода має здатність зменшувати масу тіла, тому жінка відчуває себе в ній більш легкою. Зв'язки при вправах у водному середовищі надійно захищені від ушкоджень, перебуваючи в русі, вони отримують додаткове навантаження. Крім фізичного навантаження, аквааеробіка для вагітних допомагає врівноважити гормональний стан майбутньої мами. У воді всі м'язи розслабляються, а страхи, які переслідують всіх вагітних, минають [3].

Йога розслабляє та концентрує це робити допомагають дихальні вправи. Йога готує тіло для пологів, позитивно впливає на спину. Пілатес підтримує імунітет, серцево-судинну систему, понижує ризик одержання травм під час вагітності та пологів. Прогулянки на свіжому повітрі тримають м'язи в тонусі та кров збагачується гемоглобіном (вагітним його може не вистачати).

Важливо, наскільки правильно жінка провела дев'ять місяців вагітності, настільки скоро вона відновиться після пологів і повернеться в свою колишню форму. Спеціальні фітнес-програми для вагітних жінок відрізняються від звичайних вправ. Варто дотримуватися певних правил. Головне – інтенсивність занять повинна бути помірною, в тренуваннях обов'язково має бути повноцінний відпочинок між вправами. Необхідно виключити вправи, в яких є нахили, які можуть спровокувати викидень. Після другого триместру варто припинити заняття на спині. А на останніх термінах взагалі коло вправ сильно обмежується. Без допомоги фахівця в жодному разі не можна займатися фітнесом самостійно. Тому що є багато протипоказань, які можуть несприятливим чином позначитися на перебігу вагітності та її результаті. Є ще багато нюансів, які варто враховувати при вагітності. Починати заняття з аквааеробіки слід поступово. З кожним разом освоювати нові вправи, прискорювати темп дихальних прийомів. На самому початку тренувань варто займатися не більше одного разу на тиждень. Потім, у міру зростання навантаження можна збільшити до двох разів. Найкраще, якщо жінка буде робити такі походи в басейн протягом всієї вагітності. Якщо майбутня мама відчуває у воді дискомфорт або незручність, необхідно вийти з басейну, не чекаючи закінчення



заняття [5]. Під час виконання вправ у воді відбувається якісна проробка м'язів малого тазу і живота, які в подальшому будуть брати участь в родової діяльності. При регулярних заняттях набір зайвої ваги мінімальний, що гарантує швидке повернення до колишніх форм після народження дитини.

Аквааеробіка для вагітних допомагає впоратися зі стресом, сприяє розслабленню. Заняття у воді покращують кровотік в нижніх кінцівках і служать профілактикою варикозу. Знаходження в басейні знімає зайве навантаження з хребта і сприятливо впливає на стан опорно-рухової системи жінки. Водний масаж, що відбувається під час занять, покращує обмін речовин, стимулює роботу нирок і інших внутрішніх органів. При занятті аквааеробікою навантаження на м'язи більш щадна, тому відчуття напруги і болю в них після тренування практично відсутня. Серед мінусів занять аквааеробікою знаходиться тривалий вплив хлорованої води на тіло.

Сьогодні значно зросла можливість використання в гінекології фізіотерапії і методів фізичної реабілітації. Так, поряд з комплексним медикаментозним лікуванням, у тому числі на етапах реабілітації і в післяопераційному періоді, значно розширилися рамки застосування фізичних факторів. Після кесаревого жінці потрібна енергія для відновлення власних сил, а також для вироблення молока для малюка. Вже через 4-6 годин після операції пацієнтку годують з урахуванням рекомендацій дієтолога і дитячих лікарів.

Відпочивши 4-6 годин після операції, жінка вже може починати потроху вставати. Рух – це хороший спосіб запустити природні відновлювальні процеси в організмі і уникнути ряду наслідків оперативного втручання. А за тим, щоб навантаження було помірним, простежить персонал, будучи в будь-який момент готовим надати необхідну допомогу і підтримку.

Фізичні навантаження в перший місяць після кесарева не надто бажані, не треба піднімати тяжкості, походити за продуктами. Піднімати вагу не більше ваги дитини, поступово збільшуючи навантаження. Увага з коляскою, не можна навантажувати так жінку. Привести фігуру в норму допоможуть фітнес або навантаження на прес, але **не раніше ніж через місяць**, після повного загоєння рубця.

Висновки. Вагітність – це надзвичайний природний процес за допомогою якого на світ являється нове життя. Жінка повинна берегти себе на протязі всього життя, оздоровчий фітнес один із допоміжників привести себе в тонус. При правильній фізичній реабілітації жінка та дитина буде почувати себе значно краще. *Щоб бути здоровим, потрібно власні зусилля, постійні й значні. Замінити їх не можна нічим.* Фізичні вправи можуть замінити безліч ліків, але жодні ліки в світі не можуть замінити фізичні вправи.

Список бібліографічних посилань

1. Андреева О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2015. № 1. С. 4-9.
2. Фізична реабілітація, спортивна медицина та фізичне виховання: бібліогр. покажч літ. / уклад. І.В. Камініна, О.М. Довженко, І.А. Калініченко; ЗДМУ, наукова бібліотека. Запоріжжя, 2020. 22 с.
3. Джуган Л. М., Бабанін О. О. Пілатес – гімнастика для всіх. Комплекси вправ. Харків, 2013. 26 с.
4. Владимиров О. А., Тофан Н. І., Кліменко С. К. Рухові режими і комплекси ЛФК для вагітних жінок: метод. рекомендації. Київ: ІПАГ Україна, 2004. 32 с.
5. Дикун Н.Ю., Корж З.О. Йога-терапія як засіб фізичної терапії вагітних: матеріали III Всеукраїнської заочн. наук.-практ. інтернет-конф. Суми, 2017. С.59-61.
6. Пузырева Т. А. Гимнастика для беременных в бассейне. М.: Медицина, 2018. 129 с.
7. Хміль С. В., Кучма З. М., Романчук Л.І. Акушерство: підручник. Тернопіль, 2018. 624 с.