

ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

УДК 372.879.6: 618.2-083

*А.А. Бер***ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКВАГИМНАСТИКИ И ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Проведена оценка эффективности применения аквагимнастики и дыхательных упражнений для профилактики угрозы прерывания беременности у женщин. В результате исследования даны рекомендации по применению аквагимнастики в комплексе с дыхательными упражнениями, а также подтверждена эффективность применения методики.

Ключевые слова: беременность; аквагимнастика; дыхательные упражнения; адаптация.

Во все времена актуальной является проблема охраны репродуктивного здоровья женщин [1]. Одной из основных причин возникновения заболеваний и патологических отклонений у детей, особенно в раннем возрасте, является неблагополучие в перинатальном периоде развития, связанное с осложненным течением беременности и родов у матерей [2].

Биологические особенности женского организма в период беременности обуславливают особую необходимость в физической тренировке. У женщин, занимающихся физкультурой во время беременности, значительно реже расширяются вены, появляются отеки на лодыжках и так называемые рубцы беременности (растяжки) на коже живота и бедер.

У беременных женщин, занимающихся гимнастикой, продолжительность родов короче на 5–6 часов и меньше осложнений (кровотечения, слабость родовой деятельности и т.п.) [3]. Существует большой выбор упражнений, которые можно выполнять при беременности. Это могут быть аэробика, калланетика, специально подобранные для беременных упражнения для разрядки, релаксационные упражнения, упражнения Кегеля [4].

Одним из методов повышения эффективности лечения гипоксии плода, снижения материнской заболеваемости, уменьшения частоты осложнений беременности и родов является лечебно-профилактический комплекс, включающий последовательное выполнение упражнений дыхательной и аквагимнастики на протяжении всего гестационного периода (период от оплодотворения яйцеклетки до рождения ребенка, у человека он длится 40 недель, плюс-минус 2 недели). Достоинством методики является ее широкая доступность и простота исполнения; она применяется при угрозе прерывания беременности, хронической внутриутробной гипоксии плода, артериальной гипертензии. Противопоказаний к применению нет.

Целью исследования является разработка методики проведения аквагимнастики для беременных женщин с использованием дыхательных упражнений и оценка ее эффективности.

Под наблюдением находилось 14 беременных женщин (средний возраст 26 лет). В ходе исследования проводилась оценка функционального состояния до и

после курса аквагимнастики, выполнялись функциональные пробы на задержку дыхания (проба Штанге, проба Генчи, задержка дыхания в статике и в динамике), спирометрия; по нагрузочным пробам определен адаптационный тип реакции.

После подтверждения наличия соматической заболеваемости и факторов пренатального риска (УЗИ, кардиотокография, доплерометрия) проводились нагрузочные дыхательные тесты, после чего женщинам назначался комплекс адаптационной дыхательной гимнастики в сочетании с аквагимнастикой [5].

Самоконтроль осуществлялся посредством определения показателей задержки дыхания на вдохе и на выдохе. При регулярном выполнении упражнений показатели должны увеличиваться. Весь комплекс упражнений осуществлялся 4 раза в неделю под контролем методиста и 3 раза в неделю самостоятельно. Продолжительность дыхательной гимнастики 15–20 минут, аквагимнастики – 45 минут [6].

Комплекс дыхательной гимнастики состоит из 6 упражнений, которые выполняются в положении полусидя в расслабленном состоянии. Комплекс аквагимнастики включает:

- активные упражнения у бортика;
- упражнения, виса на бортике спиной к нему;
- упражнения, виса на бортике лицом к нему;
- упражнения для груди;
- упражнения на воде;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на задержку дыхания.

Упражнения выполнялись на каждом занятии. 50% времени составляли активные упражнения с растяжкой, 50% – дыхательные упражнения и упражнения на задержку дыхания.

Полученные результаты представлены в табл. 1 и на рис. 1. В табл. 2 приведены данные о процентном соотношении норм длительности задержки дыхания в начале и в конце эксперимента.

Проведение комплексов дыхательной гимнастики и аквагимнастики у женщин экспериментальной группы способствовало повышению функциональных резервов и формированию хорошей адаптации к различным факторам внешней и внутренней среды, на что указывает сформированный в 64% случаев адаптивный тип (рис. 2).

Таблица 1

Результаты функциональных проб до начала и по завершении педагогического эксперимента

Тест	В начале эксперимента	В конце эксперимента	Изменение	Изменение, %	Достоверность различий
ЖЕЛ, мл	3085,7±154,3	3335,7±166,8	250,0±12,5	10,0±0,5	$p > 0,05$
Проба Штанге, с	21,4±1,1	29,1±1,5	7,8±0,4	35,4±1,8	$p < 0,05$
Проба Генчи, с	13,7±0,7	20,2±1,0	6,5±0,3	62,3±3,1	$p < 0,05$
Задержка дыхания в статике, с	19,0±1,0	38,1±1,9	19,1±1,0	118,1±5,9	$p < 0,05$
Задержка дыхания в динамике, с	34,6±1,7	71,8±3,6	37,1±1,9	115,1±5,8	$p < 0,05$

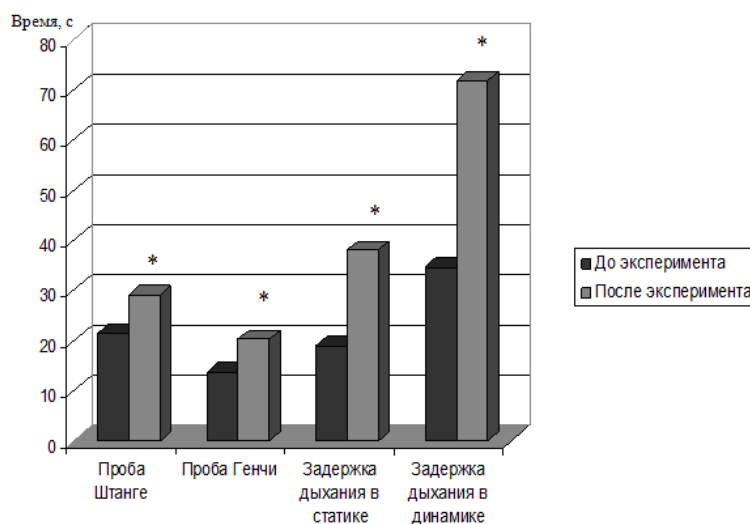


Рис. 1. Результаты функциональных проб до начала и по завершении педагогического эксперимента. Знаком * отмечена достоверность изменений за период эксперимента, $p < 0,05$

Таблица 2

Оценка результатов функциональных проб в начале и по завершении педагогического эксперимента, %

Оценка	Проба Штанге		Проба Генчи		Задержка дыхания			
					Статика		Динамика	
	1	2	1	2	1	2	1	2
Неудовлетворительно	51	7*	58	0*	65	0*	35	0*
Удовлетворительно	42	42	42	49	28	28	58	7*
Хорошо	7	51*	0	51*	7	72*	7	93*

* достоверность изменений за период эксперимента, $p < 0,05$. 1 – показатели в начале эксперимента, 2 – по его завершении.

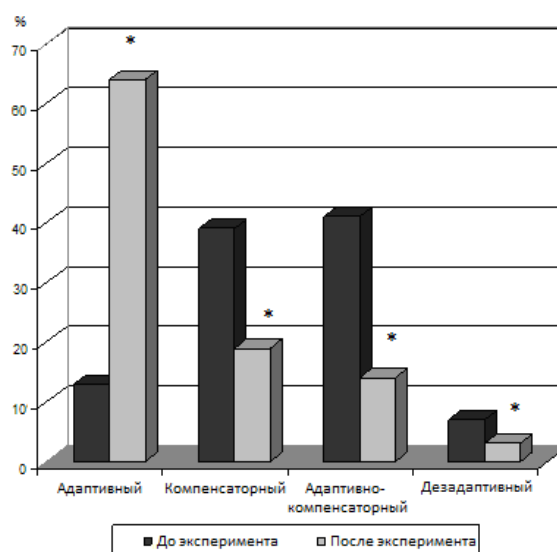


Рис. 2. Распределение адаптационных типов реакций у беременных женщин. Знаком * отмечена достоверность изменений за период эксперимента, $p < 0,05$

Выводы:

1. Дозированная физическая активность является значимым фактором нормализации протекания беременности и родов у женщин. Сочетание упражнений в воде и обучения правильному дыханию – одна из перспективных форм физической активности при беременности.

2. Применение аквагимнастики в сочетании с дыхательными упражнениями позволяет подготовиться к

родам: физически укрепить мышцы тела, научиться правильному дыханию, расслаблению в родах.

3. Сочетанное применение дыхательных упражнений и аквагимнастики у беременных женщин способствует повышению функциональных резервов системы дыхания, что проявляется в увеличении жизненной емкости легких, повышении времени задержки дыхания на вдохе и на выдохе, а также повышению адаптационных возможностей организма.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Кривоногова Т.С., Евтушенко И.Д.* Комплексный подход к оздоровлению беременных женщин. Томск : Том. гос. ун-т систем управления и радиоэлектроники, 2008. 122 с.
2. *Барашиев Ю.И.* Перинатальные повреждения нервной системы у новорожденных. Руководство по безопасному материнству. М. : Триада-Х, 1998. С. 373–432.
3. *Жизнь и здоровье женщины: большая энциклопедия.* М. : Издательский дом «АНС», 2004. 1120 с.
4. *Физические упражнения для беременных.* URL: <http://www.zdorovie.ru/?pt=1039>.
5. *Вельтицев Ю.Е.* Проблемы охраны здоровья детей России // Российский вестник перинатологии и педиатрии. 2000. № 1. С. 5–9.
6. *Бер А.А., Радаева С.В., Кабачкова А.В.* Методика проведения аквагимнастики для беременных женщин с использованием дыхательных упражнений // Физическая культура, здравоохранение, образование. Томск : Изд-во Том. ун-та, 2010. С. 256–260.

Статья представлена научной редакцией «Педагогика и психология» 8 декабря 2011 г.