

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного
виховання

Дипломна робота (проект)

магістра

з теми «ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ АКВААЕРОБІКИ В
ПРЕНАТАЛЬНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВАГІТНИХ ДО ПОЛОГІВ»

Виконала: студентка 2 курсу
групи FT1-M18
спеціальності 227 Фізична терапія,
ерготерапія
Ільчук Софія Василівна
Керівник: Жигульова Е.О., кандидат
біологічних наук, доцент кафедри
фізичної реабілітації та медико-
біологічних основ фізичного
виховання
Рецензент: Зубаль М.В., кандидат наук
з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри спорту і спортивних
ігор

Кам'янець-Подільський – 2019

ЗМІСТ	Стор.
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ПРИРОДНО-БІОЛОГІЧНА ПОТРЕБА ЖИВОГО ОРАНІЗМУ НА ВСІХ ЕТАПАХ ОНТОГЕНЕЗУ	8
1.1 Рухова активність жінок під час вагітності як запорука народження здорової дитини	8
1.2 Психофізіологічні зміни в організмі жінки під час вагітності	14
1.3 Аквааеробіка як форма лікувальної фізичної культури в пренатальній підготовці вагітних до пологів	23
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ	33
2.1 Методи досліджень	33
2.2 Організація досліджень	37
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ	39
3.1 Особливості побудови програми аквааеробіки для жінок в період вагітності	39
3.2 Ефективність запропонованої програми аквааеробного оздоровчого тренування вагітних як складової пренатальної підготовки жінок до пологів	46
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АКТГ	Адренокортикотропний гормон
АсАТ	Аспаратамінотрансфераза
АТ	Артеріальний тиск
АТ діаст	Діастолічний артеріальний тиск
АТ сист	Систолічний артеріальний тиск
АТФ	Аденозиттрифосфат
ЖЄЛ	Життєва ємність легень
ЛФК	Лікувальна фізична культура
ОЦП	Об'єм циркулюючої плазми
ПЛ	Плацентарний лактоген
РНК	Рибонуклеїнова кислота
ТТГ	Тиреотропний гормон
ХГЛ	Хоріонічний гонадотропін людини
ХОС	Хвилинний об'єм серця
ЦНС	Центральна нервова система
ШОЕ	Швидкість осідання еритроцитів
ЧСС	Частота серцевих скорочень
ЧССс	Частота серцевих скорочень у спокої

ВСТУП

Актуальність теми. Як показують результати аналізу змін чисельності населення за останні 10-15 років, Україна перебуває у стані демографічної кризи, зумовленої депопуляцією, збільшенням питомої ваги осіб похилого віку і зменшенням середньої тривалості життя. Зазначене негативно впливає на розвиток продуктивних сил, рівень добробуту людей та економічну ситуацію в державі. Особливе занепокоєння викликає стан репродуктивного здоров'я, яке є невід'ємною складовою нації в цілому і має стратегічне значення для забезпечення сталого розвитку суспільства. Такий стан справ зумовлює необхідність подальшого здійснення комплексу заходів, спрямованих на поліпшення репродуктивного здоров'я населення [51, с. 12; 18, с. 4-5].

Проблеми, що виникають у сфері репродуктивного здоров'я, зумовлені багатьма факторами, у тому числі незадовільним станом здоров'я вагітних жінок, що призводить до збільшення кількості ускладнень під час пологів [16]. Тому для репродуктивного здоров'я справедлива аксіома про «проблеми родом з дитинства», адже «здоровий старт життя» здебільшого зумовлений станом здоров'я новонародженої дитини – дівчинки чи хлопчика.

Одним із завдань Концепції Загальнодержавної програми «Репродуктивне та статеве здоров'я нації на період до 2021 року» визнано забезпечення посилення профілактичної спрямованості медичних послуг щодо збереження репродуктивного здоров'я для кожної цільової групи, в тому числі для вагітних жінок [42].

Сучасна наука володіє переконливими даними про велике значення для здоров'я жінки регулярної рухової активності і правильно побудованого фізичного тренування. Проте заняття фізичними вправами під час вагітності продовжують залишатися суперечливою темою, адже вагітність має свої особливості, отже, вид фізкультурної діяльності слід підбирати з їх

врахуванням. Аналіз науково-методичної літератури показав, що питання щодо використання аквааеробіки як засобу лікувальної фізичної культури для вагітних, розглянуто не в повній мірі. Отже, розробка програми гідроаеробіки та визначення впливу оздоровчих занять з аквааеробіки на фізичний та психічний стан вагітних жінок є актуальним.

При вагітності в організмі жінки відбуваються зміни в різних системах організму: серцево-судинній, дихальній, нервовій, гормональній, травній і в опорно-руховому апараті. Переконливо доведено [2, 7 та інші], що фізичні вправи дозволяють оптимізувати режим функціонування основних систем організму в умовах, що змінилися, та протидіють ряду небажаних ускладнень вагітності (варикозне розширення вен, плоскостопість, слабкість м'язів черевного пресу і т.д.).

Сучасні дані показують, що жінки при нормальній вагітності в результаті оздоровчих занять можуть покращувати функціональний стан та отримувати неоціненну користь щодо можливості виношування здорових дітей [2; 9; 13,].

Тому рухова активність жінок у період вагітності як метод антенатального захисту плоду та пренатальної підготовки вагітних, рекомендована на всіх періодах вагітності, що може бути реалізовано за допомогою аквааеробіки як форми лікувальної фізичної культури. Аквааеробіка для вагітних – це система спеціально розроблених суворо дозованих за навантаженням вправ, які виконуються у воді та включають особливі плавальні рухи зміцнюючого характеру [6, с. 2-3].

Використання фізичним терапевтом/реабілітологом основної біологічної функції організму – руху, при суворо дозованих фізичних вправах та постановці правильного дихання дозволяє оптимізувати фізичну активність вагітних за умови, що програма підготовлена кваліфікованим фізичним терапевтом/реабілітологом і узгоджена з акушером-гінекологом.

Вибраний напрям дослідження узгоджується з тематикою комплексної наукової теми кафедри фізичної реабілітації та медико-

біологічних основ фізичного виховання «Теоретичні та методичні засади оздоровлення організму та фізичної терапії різних груп населення».

Мета дослідження – обґрунтувати та розробити програму аквааеробного оздоровчого тренування для підготовки вагітних до пологів та вивчити вплив гідроаеробіки на рівень фізичної та функціональної підготовленості вагітних.

Для досягнення поставленої мети були сформульовані наступні **завдання**:

1. Проаналізувати особливості фізіологічних змін та вплив рухової активності на організм жінки під час вагітності.

2. Висвітлити гідроаеробіку як форму лікувальної фізичної культури в пренатальній підготовці вагітних до пологів.

3. Розробити програму аквааеробного оздоровчого тренування для підготовки вагітних до пологів та вивчити мотиваційні потреби жінок до занять фізичною активністю у водному середовищі.

4. Перевірити ефективність розробленої програми аквааеробіки для жінок як складової пренатальної підготовки вагітних до пологів.

Об'єкт дослідження: пренатальна підготовка вагітних до пологів.

Предмет дослідження: зміст та структура програми аквааеробного оздоровчого тренування як форми лікувальної фізичної культури в пренатальній підготовці вагітних до пологів.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури та інформаційних джерел щодо розробленості досліджуваної проблеми в науковій літературі та світовій практиці, систематизація та узагальнення – з метою теоретичного обґрунтування програми аквааеробного оздоровчого тренування для підготовки вагітних до пологів; емпіричні: тестування, педагогічний експеримент; статистичні методи, зокрема t-критерій Стюдента, графічна презентація кількісного та якісного аналізу емпіричних даних результатів експерименту.

Практичне значення одержаних результатів. набули подальшого розвитку знання про значення рухової активності в пренатальній підготовці вагітних до пологів; розроблено програму аквааеробного оздоровчого тренування як форми лікувальної фізичної культури для підготовки вагітних до пологів; визначено вплив гідроаеробіки на рівень фізичної та функціональної підготовленості вагітних залежно від термінів вагітності, на яких розпочато реалізацію розробленої програми аквааеробіки.

Матеріали дипломної роботи можуть бути корисними при розробці оздоровчо-реабілітаційних програм для корегування репродуктивного здоров'я жінок та попередження ускладнень перебігу вагітності.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження доповідалися на науковій конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2018-2019 навчальному році Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, списку використаної літератури. Матеріали роботи викладено на 60 сторінках комп'ютерного тексту, роботу ілюстровано 5 таблицями та 1 рисунком.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження свідчить про те, що заняття аквааеробікою під керівництвом фізичного терапевта/фізичного реабілітолога протягом 3-5 місяців під час вагітності позитивно впливають на організм, виявляють психоемоційний вплив, покращуючи самопочуття, настрій, сон, фізичну працездатність вагітних жінок.

Розроблено зміст та структура програми аквааеробного оздоровчого тренування як форми лікувальної фізичної культури в пренатальній підготовці вагітних до пологів. Регламентовано склад, послідовність, тривалість вправ, параметри навантаження і відпочинку в умовах басейну. Встановлено, що заняття гідроаеробікою сприяють покращенню фізичної підготовленості та функціонального стану вагітних, а динаміка збільшення ваги жінок протягом вагітності відповідає нормі.

Аквааеробіка як оздоровчий вид фізичної активності, може бути використана як засіб реабілітаційного процесу в підготовці вагітних до пологів, яка вирішує основні завдання, а саме: активація кардіореспіраторної системи вагітних; поліпшення кровообігу в органах малого таза і нижніх кінцівках; укріплення м'язів спини, живота, промежини і нижніх кінцівок; підвищення їх розтяжності і еластичності; збільшення гнучкості хребта і рухливості тазово-крижових зчленувань; активація діяльності кишківника жінок.

Виявлено, що застосування засобів аквааеробіки в період вагітності дозволяє поліпшити самопочуття тих, хто займається. Так, 94% жінок відзначають поліпшення загального стану, 74% – роботи хребта, 69% – суглобів кінцівок, 57% – зменшення набряклості, 67% – поліпшення роботи дихальної системи, 31% – кишечника і 25% – покращення роботи серцево-судинної системи.

Результати дослідження свідчать, що заняття аквааеробікою сприяють легшому перебігу пологів, скорочують їх тривалість і прискорюють післяпологове відновлення жінок. Рекомендовано заняття аквааеробікою відвідувати незалежно від терміну вагітності.

З метою надання психодіагностичної та коригуючої допомоги вагітним жінкам при психоемоційному стресі та розвитку депресії та членам їхніх родин у штатному розкладі всіх жіночих консультацій, перинатальних центрів і пологових відділень має бути медичний психолог. Для вирішення проблеми психологічного стресу та депресивних реакцій слід створити державну програму з реабілітації таких жінок після пологів, розробити профілактичні та психотерапевтичні програми для пацієток із перинатальним стресом, проводити психологічний скринінг вагітних і породіль для своєчасної психотерапевтичної корекції.

Принагідно зазначити, що майбутні фізичні терапевти під час навчання на другому (магістерському) рівні в КПНУ ім. Івана Огієнка мають змогу вибрати з переліку навчальних дисциплін вільного вибору курс «Основи медичної психології», що значно полегшує розуміння психоемоційного стану жінки, який відображає психічні, вегетативні і гормональні реакції вагітних в умовах стресу і чинить значний вплив на виношування вагітності і подальше родорозрішення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аикина Л. И. Влияние занятий оздоровительным плаванием на функциональное состояние беременной женщины. ЛФК и массаж. 2006. №7 (31). С. 12-16.
2. Аикина Л. И. Оздоровительное плавание женщин в дородовом периоде: монографія. Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. 148 с.
3. Аикина Л.И. Положительная роль занятий в водной среде на состояние сердечно-сосудистой системы (на примере ЧСС). АФК. 2015. №2 (62). С 39-41.
4. Аикина Л.И. Физическая подготовка беременных женщин с помощью средств оздоровительного плавания. ЛФК и массаж, спортивная медицина. 2008. №5 (53). С 33-36.
5. Айламазян Э. К. Акушерство : ученик. 5-е издание, доп. Санкт-Петербург : Спец. л-ра, 2005. 527 с.
6. Акваэробика /Авт.-сост. Е.А. Яных, В.А. Захаркина. М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. 127 с.
7. Акушерство : підручник / кол. авторів ; за ред. акад. НАН України В. І. Грищенко, проф. М. О. Щербини. Київ: Медицина, 2009. 408 с.
8. Баранов В.М. В мире оздоровительной физкультуры. 2-е изд. К.: Здоровье, 1991. 142с.
9. Батрак А.С., Ходасевич Л.С., Полякова А.В. Акваэробика как форма лечебной физической культуры в пренатальной подготовке беременных. Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. 2014. № 2. С 58-63.
10. 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.

11. Блещунова К., Мироненко О. Вплив оздоровчих занять з аквааеробіки на стан жінок у до- та післяродовому періодах. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Збірник наукових праць. Випуск 14. Вінниця, 2012. С. 237-242.
12. Бойчук Т., Голубєва М., Левандовський О. Основи діагностичних досліджень у фізичній реабілітації. Л.: ЗУКЦ, 2010. 240 с.
13. Владимиров О. А., Тофан Н. І., Кліменко С. К. Рухові режими і комплекси ЛФК для вагітних жінок : метод. рек. К. : ШПАГ Україна, 2004. 32 с.
14. Гінекологія: підручник / за ред. В. І. Грищенка, М. О. Щербини. Київ: Медицина, 2007. 360 с.
15. Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я. Медичний центр фізичної терапії та медицини болю «Інново». Режим доступу:
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr.pdf;jsessionid=4E653EE90385409B4E95700847212346?sequence=25>
16. Єнікєєва В.М. Наукове обґрунтування функціонально-організаційної моделі збереження репродуктивного здоров'я сільських жінок на регіональному рівні: Автореф. дис. ... канд. мед. наук.: 14.02.03. К.:, 2007. 20 с.
17. Жизнь здоровой женщины: Энциклопедия / Гл. ред. Непокочицкий А.С. М.: ООО «Изд. дом АНС»: Олма - Пресс, 2003. 767 с.
18. Звіт про результати оцінювання політик та послуг в галузі репродуктивного здоров'я та виконання Державної програми «Репродуктивне здоров'я нації» на період до 2015 року. / Проект «Репродуктивне здоров'я в Україні». К., 2015. 35 с.
19. Здоровье-2020 – основы европейской политики и стратегия для XXI века [Електронний ресурс] // Всемирная организация здравоохранения. Европейское региональное бюро. – Режим доступу:

<http://www.euro.who.int/ru/health-topics/health-policy/health-2020-the-european-policy-for-health-and-wellbeing>

20. Знаменская С. И. Физические упражнения как средство коррекции эмоциональных состояний беременных женщин. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2007. № 1. С. 44-47.
21. Золотых И.В., Налобина А.Н, Жалиостова Л.В. Методика физкультурно-оздоровительных занятий, направленных на коррекцию дезадаптивных нарушений у женщин в III триместре беременности. АФК. 2017. №1 (69). С 28-32.
22. Казызаева А.С. Особенности занятий аквааэробикой во время беременности. АФК. №2 (62). 2015. С 46-48.
23. Казызаева А.С., Галеева О.Б. Особенности занятий аквааэробикой с различным контингентом. Учебное пособие для студ. вузов по направлению 034300 «Физ. культура» (профильно-спорт. тренировка в избр. виде спорта) и специальности 032101 «Физ. культура и спорт» по дисциплине «Теория и методика физ.-спорт. деятельности» (плавание). Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. 187 с.
24. Кертис Г., Шулер Д. Гид по беременности. От зачатия до родов. М.: Изд-во Эксмо, 2005. 320 с.
25. Ключко В. М. Історичні аспекти реалізації принципів державного управління в галузі охорони здоров'я. Держава та регіони. 2010. № 3. С. 213-217.
26. Крефф А.Ф., Каню М.Ф. Женщина и спорт: пер. с фр. М.: физкультура и спорт, 1986. 142 с.
27. Лихачев В. К. Практическая гинекология: Руководство для врачей / В. К. Лихачев. Москва : ООО «Медицинское информационное агентство», 2007. 664 с.
28. Лихачев В. К. Практическое акушерство с неотложными состояниями : Руководство для врачей / В. К. Лихачев. Москва : ООО «Медицинское информационное агентство», 2010. 720 с.

29. Лоурнс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Пер. с англ. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. 256 с.
30. Медицинская реабилитация. Под ред. В.А. Епифанова. Москва, 2005. 326 с.
31. Методичні рекомендації для самостійних занять по аквааеробіці для студентів і викладачів, аспірантів кафедри фізичного виховання й спорту. Укладач Н.Л. Семенова, Л.В. Харківська, В.А. Харківський. Донецьк : ДонНТУ, 2009. 36 с.
32. Могилевкина И.А. Некоторые аспекты репродуктивного здоровья в Украине. Здоровье женщины. 2006. № 1 (25). С.162-166.
33. Момот О.О. Фізична активність вагітних жінок. Матеріали XIV міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення», м.Суми, 24-25 квітня 2014 р. Т. II. С. 173-176.
34. Моніторинг стану здоров'я матері та дитини: аналітично-статистичний довідник [Електронний ресурс] / Міністерство охорони здоров'я України. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://moz.gov.ua/docfiles/Mother_children_Monitoring.pdf
35. Мухін В.М. Фізична реабілітація. К.: Олімпійська література, 2005. 470 с.
36. Оздоровче плавання: навч. посіб. Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.
37. Орлова В.И. Немедикаментозные методы терапии в акушерстве и гинекологии. М.: МОНИИАГ, 1997. 131 с.
38. Основні досягнення виконання Державної програми «Репродуктивне здоров'я нації» за 2005-2015 рр. / Під ред. Н.Г. Гойда, Р.О. Моїсеєнко, Г.П. Майструк. ». К., 2016. 42 с.
39. Остафійчук С.О., Генік Н.І. Оцінювання якості консультування жінок з приводу збільшення маси тіла під час вагітності. Режим доступу: <http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi->

bin/irbis_nbu/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Zdzh_2015_10_25.pdf .Назва з екрана.

40. Польова С.П., Плахтій П.Д., Михальський А.В. Психологія вагітної жінки. Кам'янець-Подільський: Кам.-Под. нац. ун-т ім. І. Огієнка, 2013. 236 с.
41. Про затвердження Державної програми “Репродуктивне здоров’я нації” на період до 2015 року: Постанова Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2006 р. № 1849. Режим доступу : <http://www.kmu.gov.ua>. Назва з екрана.
42. Про затвердження Загальнодержавної програми «Репродуктивне та статеве здоров’я нації на 2017-2021 роки [Електронний документ]. Режим доступу : <http://komzdrav.rada.gov.ua/print/73085.html>. Назва з екрана.
43. Садофьева А.А. Программа оздоровительной физической культуры на основе аквааэробики для женщин в период беременности. Физическая реабилитация детей, взрослых, инвалидов. 2006. № 2(8). С 49-53.
44. Соколовський В.С. Лікувальна фізична культура: Підручник. Одеса: Одес. держ. мед. ун-т., 2005. 234 с.
45. Сухан В.С., Дичка Л.В., Блага О.С. Лікувальна фізична культура в акушерстві та гінекології. Методичні рекомендації. Ужгород, 2016. Режим доступу: www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/2657
46. Тирля О. Гімнастика та активний спосіб життя в період вагітності. Рекомендації провідних фахівців. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2012. 136 с.
47. Ткаченко Н. В., Скворцова С. Р. Психологічні особливості емоційної сфери вагітних жінок в умовах занять аквааеробікою. Збірник тез І Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасна психологічна наука: перспективи та розвиток», 23 квітня 2016 р. За ред. В. М. Огаренка. Запоріжжя: КПУ, 2016. С. 41-43.

48. Українсько-Швейцарська Програма «Здоров'я матері та дитини». Нові підходи до організації охорони здоров'я. Досягнення. Досвід. Рекомендації. К., 2016. 45 с.
49. Хміль С. Акушерство : підручник / С. Хміль, З. Кучма, Л. Романчук. Тернопіль : Вид-во «Підручники і посібники», 2010. 618 с.
50. Чаплінський М.М. Лекція для студентів 5-го курсу спеціальності «Фізичне виховання», «Олімпійський і професійний спорт», освітньо-кваліфікаційний рівень «спеціаліст» на тему «Аквааеробіка». Львів, 2013. 135 с. Режим доступу:http://3w.ldufk.edu.ua/files/kafedry/kaf_vodnykh_ta_neolimp_vydiv_sportu/timovs/5kurs/6.pdf
51. Чебан В.І. Репродуктивне здоров'я населення та розробка системи медико-соціальної профілактики порушень його формування: Автореф. дис. ... д. мед. наук.: 14.02.03. К.:, 2012. 36 с.
52. Чередниченко Т.В. Мотивація народження дитини та її зв'язок із психологічною готовністю до материнства. Режим доступу: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/4_2018/32.pdf
53. Effects of exercise during pregnancy on mode of delivery: a meta-analysis. Poyatos-León R, García-Hermoso A, Sanabria-Martínez G. 2015. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25965378>.
54. Erin Carson. Is Water Aerobics Safe During Pregnancy? 2017. <https://www.livestrong.com/article/307863-iswater-aerobics-safe-during-pregnancy/>. 15. Nicholas Mazzone. Safe Exercise During Pregnancy: What Physical Therapists Need to Know, 2017. <https://newgradphysicaltherapy.com/exercise-during-pregnancy-physical-therapists/>.