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 «МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВАГІТНИХ ДО ПОЛОГІВ»

Виконала: студентка 2 курсу
групи FT1-M18z
спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія
Пронозюк Світлана Миколаївна
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 ЗАГАЛЬНИЙ ПЛАН КОМПЛЕКСНОЇ ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНОЇ І ОЗДОРОВЧО-РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВАГІТНИХ ДО ПОЛОГІВ	7
1.1 Шляхи впливу компонентів комплексної підготовки на організм вагітної	8
1.2 Протипоказання до виконання вагітними жінками фізичних вправ	10
1.3 Можливі ускладнення і побічні явища при виконанні комплексу фізичних вправ ЛФК	13
РОЗДІЛ 2 ОСНОВИ МЕДИЧНОГО КОНТРОЛЮ ЗА ЗДОРОВ'ЯМ ЖІНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЛІКУВАЛЬНОЮ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В ПЕРІОД ВАГІТНОСТІ	18
2.1 Коло обов'язків і значення авторитету фізичного терапевта у комплексній підготовці вагітних до пологів	19
2.2 Окремі методичні завдання фізичного терапевта при проведенні лікувальної фізичної культури з вагітними	22
2.3 Зміни фізіологічних функцій організму жінки, обумовлені розвитком плоду	25
2.4 Психологічні та фізичні аспекти впливу в комплексній підготовці вагітних до пологів	29
РОЗДІЛ 3 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	37
3.1 Організація наукового дослідження	37
3.2 Методика наукового дослідження	39
РОЗДІЛ 4 ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ТА ГІМНАСТИЧНІ КОМПЛЕКСИ, РЕКОМЕНДОВАНІ ВАГІТНИМ	53
4.1 Примірний комплекс профілактично – оздоровчої гімнастики для вагітних жінок (при термінах вагітності до 20 тижнів)	53
4.2. Примірний комплекс профілактично – оздоровчої гімнастики для вагітних жінок (для термінів вагітності від 20 до 32 тижнів)	56
4.3 Примірний комплекс профілактично – оздоровчої гімнастики для вагітних жінок (для термінів вагітності від 32 тижнів до пологів)	59
4.4 Дихальні вправи, що використовуються для психопрофілактичної роботи з вагітними	60
4.5 Вплив лікувальної фізичної культури на розміщення плода в порожнині матки	64
ВИСНОВКИ	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	73

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

КП	Комунальне підприємство
ЛФК	Лікувальна фізична культура
ХМПЦ	Хмельницький міський перинатальний центр

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному суспільстві значна кількість найбільш активних жінок відмовляється від народження дитини у період життя, який припадає на оптимальний репродуктивний вік жінки, і реалізують себе в цей час лише в професійній діяльності та соціальному житті [12, с. 3]. Одночасно сучасна система перинатальної допомоги не завжди виявляється достатньо ефективною. Все частіше реєструються випадки порушення перебігу вагітності і пологової діяльності, які наражають на небезпеку життя породіллі та дитини [25, с. 6]. Сучасна медицина намагається вирішити проблему зниження ризику пологової патології за допомогою сучасного обладнання, яке забезпечує неперервний і точний контроль за найменшими змінами в організмі жінки і плоду та при необхідності здійснювати медичне втручання на будь-якому етапі вагітності та пологів. В той же час проблема зниження народжуваності і росту статистики неблагополучних пологів залишається.

Згідно з даними літератури [24; 34; 45; 51, с. 23], сидячий спосіб життя і недостатня рухливість жінки несприятливо позначаються на перебігові вагітності і пологів. Очевидно, що відсутність рухів призводить до ослаблення м’язів, зниження обміну речовин, закрепів, зменшення апетиту. Загальний стан вагітної, як правило, погіршується. І, навпаки, доцільне використання сонця, повітря і води, спеціальні вправи лікувальної фізичної культури, які розвивають діафрагмальне дихання, зміцнюють черевні м’язи та м’язи промежини, зміцнюють жіночий організм, готують вагітну до пологів [67, с. 36]. Однак в літературі мало праць, які присвячені дослідженню впливу комплексу вправ лікувальної фізичної культури в комплексній підготовці вагітних до пологів.

Тому проблеми, пов’язані з генофондом нації, безпечним материнством, плануванням сім’ї повинні бути в центрі уваги не тільки

лікарів акушер-гінекологів, фахівців з фізичної реабілітації, але й таких професіоналів охорони здоров’я як фізичних терапевтів, оскільки фізичні вправи є потужним засобом зміцнення здоров’я як фізичного так і психічного.

Метою дослідження було удосконалення лікувальної фізичної культури вагітних як складової психопрофілактичної підготовки жінок до пологів.

Відповідно до поставленої мети дослідження спрямовувалось на вирішення таких *завдань дослідження*:

- Визначити основні шляхи впливу гімнастичних комплексів і фізичних вправ ЛФК як складових комплексної підготовки вагітних до пологів, на стан організму вагітної жінки.
- Розкрити зміни фізіологічних функцій організму жінки, обумовлені розвитком плоду.
- Встановити коло обов'язків, методичні завдання і значення авторитету фізичного терапевта/фізичного реабілітолога у комплексній підготовці вагітних до пологів.
- Розробити та обгрунтувати методику лікувально-оздоровчої фізичної культури вагітних в структурі психопрофілактичної підготовки жінок до пологів.

Об’єкт дослідження – зміст та направленість психопрофілактичної підготовки жінок до пологів.

Предмет дослідження – методологічні та організаційні підходи до лікувальної фізичної культури вагітних як складової психопрофілактичної підготовки жінок до пологів.

Методи дослідження: аналіз фахової наукової, методичної літератури та інформаційних джерел щодо розробленості досліджуваної проблеми в науковій літературі та світовій практиці, систематизація та узагальнення – з метою теоретичного обґрунтування методологічних та організаційних підходів до лікувальної фізичної культури вагітних як складової

психопрофілактичної підготовки жінок до пологів; емпіричні: тестування, педагогічний експеримент; статистичні методи.

Практичне значення одержаних результатів. Набули подальшого розвитку знання про шляхи впливу гімнастичних комплексів і фізичних вправ ЛФК як складових комплексної підготовки вагітних до пологів, на стан організму вагітної жінки. Розроблено та обгрунтовано методику лікувально-оздоровчої фізичної культури вагітних в структурі психопрофілактичної підготовки жінок до пологів. Отриманий матеріал є теоретичною основою для обов'язкового включення лікувальної фізичної культури у систему психопрофілактичних заходів із лікувально-оздоровчої корекції фізичного та психічного стану вагітних. Доведена ефективність розробленої методики лікувальної фізичної культури при патологічному розміщенні плоду в порожнині матки. Матеріали дипломної роботи можуть бути корисними при розробці програм, що сприяють нормальному перебігу вагітності та післяпологового періоду.

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, чотирьох розділів, списку використаної літератури. Матеріали роботи викладено на 79 сторінках комп'ютерного тексту, роботу ілюстровано 2 таблицями, 1 рисунком.

ВИСНОВКИ

Вагітність − це особливий період в житті кожної жінки, під час якого відбуваються серйозні зміни як в психіці, так і в фізичному стані майбутньої мами. На сьогоднішній день умови розвитку суспільства висувають високі вимоги до здоров'я вагітних, яке за останні роки має стабільну тенденцію до погіршення, що обумовлено недостатнім обсягом рухової активності, впливом різних соціальних факторів, відсутністю потреби в систематичних заняттях фізичними вправами.

Підготовка вагітних до пологів за допомогою засобів лікувальної фізичної культури має багатовікову історію. Фізична культура застосовується як загальнозміцнюючий профілактичний засіб під час вагітності та в післяпологовий період. Фізичні вправи допомагають протидіяти ряду небажаних ускладнень під час вагітності (варикозне розширення вен, плоскостопість, слабкість м'язів черевного преса і тазового дна та ін.)

В основі застосування лікувальної фізичної культури при вагітності лежить використання основної біологічної функції всякого живого організму − руху, який відіграє важливу роль у зміцненні м’язів тазового дна і черевного преса. ЛФК при вагітності позитивно впливає на функцію серцево-судинної системи, поліпшується психофізичний тонус, обмін речовин, кровообігу, дихання. Фізичні вправи зменшують кисневу заборгованість в організмі вагітної, тим самим попереджаючи передчасні пологи, асфіксію плоду, що розвиваються на ґрунті гіпоксії. В організм вагітної надходить більше кисню і зростає активність окислювально-відновних процесів. Все це призводить до кращого пристосування вагітних до фізичних навантажень. ЛФК послідовно і м’яко готує жінку до пологів, даючи їй відчути, що значить правильно розслаблятися і як правильно напружувати потрібні групи м'язів. Навчившись повного розслаблення тіла і підготувавши м'язовий корсет, жінці буде легше носити дитину і народжувати.

В результаті проведеної нами роботи по психопрофілактичній підготовці вагітних до пологів, в тому числі і щодо зміни розташування

плоду, підвищилась активність вагітних жінок як учасників психопрофілактичної підготовки до пологів, зросла зацікавленість жінок у виконанні фізичних вправ та гімнастичних комплексів лікувальної фізичної культури. Усі, без винятку жінки, які входили до складу експериментальних груп, відмітили покращення самопочуття, укріплення м'язів, які беруть участь у пологах та підвищення психолого-фізіологічної готовності до пологів.

Окремо було висловлено подяку від породіль, які використовували здобуті в процесі роботи з фізичним терапевтом навички керування власним станом.

Таким чином, вагітна жінка, яка в процесі психопрофілактичної підготовки регулярно займається лікувальною фізкультурою, бадьора, життєрадісна, ініціативна й енергійна. Фізично підготовлений організм вагітної має високі енергетичні та функціональні резерви, може здійснювати швидку й повну мобілізацію ресурсів в момент підвищення вимог до нього та забезпечувати економізацію фізіологічних процесів. Перераховані особливості тренованого організму, що забезпечують готовність до роботи та можливість виконання напруженої м'язової діяльності протягом певного часу є основою для використання лікувальної фізичної культури під час вагітності як компонент психопрофілактичної підготовки вагітних до пологів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамченко В.В., Болотских В.М. Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии. Изд-во: «ЭЛБИ-СПб», 2007. 220 с.
2. Абрамченко В.В., Шамхалова И.А. Подготовка к безопасному материнству. Санкт-Петербург: ЭЛБИ-СПб, 2005. 204 с.
3. Акушерство, гинекология и здоровье женщины. Ф. Карр, Х. Рициотти, К. Фройнд, С. Кахан; пер. с англ. под общ. ред. проф. В. Н. Прилепской. М.: МЕДпресс-информ, 2005. 176 с.
4. Акушерство: учебник / Г.М. Савельева, В. И. Кулаков, А. Н. Стрижаков и др.; Под ред. Г. М. Савельевой. М.: Медицина, 2000. 149 с.
5. Астахов В. М., Бацылева О. В., Пузь И. В. Психодиагностика в репродуктивной медицине. Винница : ООО «Нилан-ЛТД», 2016. 380 с.
6. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж. 2011. 140 с.
7. Белецкая Л.М. Роды при тазовом предлежании плода. Акушерство и гинекология. 20016. № 4. С. 39-43.
8. Бутченко Л.А., Данолова-Перлей В.И., Сукиасьян Р.Г. Медицинские вопросы физической культуры женщин. СПб., 2013. 60 с.
9. Васильева В.Е. Лечебная физкультура при гинекологических заболеваниях. М.: Медицина, 2008. С. 48.
10. Васильева В.Е. Физкультура для женщин. М.: Медицина, 2006. С. 210 - 212.
11. Вачнадже И.К., Перло Н.А. Непосредствение и ближайшие последствия для женщин и плода родов при тазовом предлежании. Акушерство и гинекология. 2007. №5. С. 24 - 27.
12. Владимиров О.А., Тофан Н. І., Гончарова А. В., Трембач Т. В. Психологічна підготовка вагітних до материнства: метод. рекомендації. К., 2004. 42 с.

13. Гимнастика и физическая активность. Здоровье матери и ребёнка. 2007. С. 45 - 48 .
14. Грищенко В.І. Психопрофілактична підготовка вагітних до пологів. Держмедвидав УРСР, К., 1977. С. 33-35.
15. Грищенко В.І., Паращук Ю.С., Ейям-Бердієва Т.С. Фізична і психопрофілактична підготовка вагітних до пологів та фізична реабілітація жінки після пологів: [навчальний посібник]. Харків.: ТО Ексклюзив, 2003. 112 с.
16. Грищенко В.І., Щербина М.О. Акушерство: [підручник]. К.: Медицина, 2009. 408 с.
17. Грищенко О.В. Шляхи зниження акушерської патології за рахунок використання програми фізичної реабілітації у вагітних жінок в умовах жіночої консультації. Збірник наукових праць Асоціації акушерів-гінекологів України. 2018. Випуск 1 (41). С. 45-49.
18. Девять месяцев в ожидании чуда. Киев: ООО «ИЦ Медпроминфо», 2007. 128 с.
19. Демарчук Е.Л. Лечебная физкультура в акушерстве. учеб.-метод. пособие. Новосибирск: Сибмедиздат, 2003. 36 с.
20. Дик-Рид Г. Роды без страха. Серия: Здоровье вашего ребенка. Изд-ий дом «Питер», 1996. 210 с.
21. Дугіна Л.В., Лисенко К.О. Особливості застосування засобів лікувальної фізичної культури під час вагітності. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. 2016. № 2. С.14-16.
22. Дыхательные упражнения для беременных. Здоровье матери и ребёнка, 2017. С. 21-22.
23. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: [учебное пособие]. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. 568 с.
24. Жигульова Е.О. Навколишнє середовище і репродуктивне здоров’я сільських жінок. Наукові праці КПДУ: Проблеми теорії і методики фізичного виховання, олімпійського та професійного спорту, лікувальної

фізкультури та спортивної медицини / Серія педагогічна. -Вип.3. К-П: Абетка-НОВА, 2005. С. 234-239.

25. Жилка Н., Іркіна Т., Тешенко В. Стан репродуктивного здоров'я в Україні (медико-демографічний огляд). Київ: Міністерство охорони здоров'я України, Національна Академія наук: Інститут економіки, 2016. 68 с.
26. Іванюта Л.І. Запальні захворювання статевих органів та їх вплив на репродуктивну функцію жінок. Журн. практ. лікаря. 2016. № 2. С. 35-38.
27. Кавторова Н.Е. Физическая культура при беременности. Медицинская помощь. 2010. №5. С. 19-25.
28. Качалина Т.С. Психологическая и физическая подготовка беременных к родам: учеб.-метод. пособие. Нижний Новгород: Изд-во Нижегородской гос. мед. акад., 2005. 100 с.
29. Квашенко В.П. Опыт работы службы планирования семьи по профилактике нарушений репродуктивного здоровья в Донецкой области. Здорова мати - здорова дитина: [матеріали наук.-практ. конф.]. Донецьк, 2012. С. 118-121.
30. Коваленко Т.М. Програма допологової реабілітації у комплексному лікуванні жінок із переношеною та пролонгованою вагітністю: методичні рекомендації. К., 2015. 24 с.
31. Колісник П. Ф., Колісник С. П. Лікувальна фізична культура як засіб медичної реабілітації. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2017. № 3 (73). С. 89-93.
32. Лейзерман В.Г., Бугровой О.В., Красикова С.И. Восстановительная медицина. Ростов Н/Д: Феникс, 2008. 411 с.
33. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей / Под ред. А.Ф. Каптелина, И.П. Лебедевой. М.: Медицина, 1995. 400 с.

34. Лук'янова О.М. Безпечне материнство — важливий профілактичний напрямок в охороні здоров'я матері та дитини. Здоровье женщины. 2013. № 1 (13). С. 4-9.
35. Маліков М.В., Н. В. Богдановська. Фізіологія фізичних вправ. Запоріжжя, 2005. 102 с.
36. Мамонотов Н.И. Беседы по психопрофилактической подготовке женщин к родам. Воронеж, 2016. С. 44-50.
37. Марченко О.К. Основы физической реабилитации. К.: Олимпийская литература, 2012. 528 с.
38. Михалюк Е.Л., Малахова С.Н., Черепок А.А. Особенности использования средств физической реабилитапии в акушерстве и гинекологии. Учебное пособие. Запорожье: ЗГМУ, 2014. 76 с.
39. Могілевкіна І.О. Непланова вагітність в Україні: [епідеміологія]. Укр. мед. Часопис. 2011. №. 4. С. 28-30.
40. Мухін В.М. Фізична реабілітація. К.: Олімп. л-ра, 2010. 486 с.
41. Николаев А.П. Методические указания по психопролактической подготовке беременных к родам. К., 1982. С. 12-19.
42. Орлова В.И. Немедикаментозные методы терапии в акушерстве и гинекологии. М.:МОНИИАГ, 1997. 131 с.
43. Персианинов Л.С. Факторы и группы высокого риска беременных женщин. Акуш. и гин. 2009. №10. С. 7 - 11.
44. Плотичер В.А. Психопролактическая подготовка беременных к родам. М., 2004. 89 с.
45. Подольский В.В, Шкиряк-Нижник З.А., Городенко Н.Г. и др. Репродуктивное здоровье женщин и оценка его состояния в современных условиях (литературный обзор). Здоровье женщины. 2012. №3 С. 111-117.
46. Подольский В.В. Репродуктивное здоровье женщин - важнейшая проблема современности. Здоровье женщины. 2013. №1. С. 100-102.

47. Подольський В.В., Дронова В.Л. Стан репродуктивного здоров'я у жінок з хронічними запальними захворюваннями статевих органів. Зб. наук. пр. Асоц. акуш._гінекол. України. К.: «Фенікс», 2014. С. 521-523.
48. Подольський В.В., Дронова В.Л., Латишева З.М. Лечение хронических воспалительных заболеваний женских половых органов в амбулаторных условиях. Здоровье женщины. 2013. № 3 (15). С.45-48.
49. Поляков И.Н. Двигательная активность плода и сократительная деятельность матки во время беременности и родов у женщин при поперечном положении плода / [в кн.: Современные проблемы експерементальной и клинической медицины]. Воронеж, 2012. С. 139 - 141.
50. Польова С.П., Плахтій П.Д., Михальський А.В. Психологія вагітної жінки. Кам.-Под.: КПНУ ім. Івана Огієнка, 2013. 236 с.
51. Поплавський А.К. Фізкультура в психопрофілактичній підготовці вагітних до родів / А.К. Поплавський. К: «Здоров’я», 1988. 92 с.
52. Попов С.Н., Валеев Н.М., Грасева Т.С. Лечебная физическая культура: [учеб. для студ. высш. учеб.завед.]. М.: Академия, 2008. 416 с.
53. Прибылов К.Н. Федяева Л.П. Физкультура в период беременности и после родов. Медгиз, М., 1972. 34 с.
54. Родина Р.А. Гигиена беременной. М: «Медицина», 1979. С. 29-34.
55. Сабурова О.А. Поперечные положения плода как причина перинательной смерти. Труды Пермского медицинского института. Т. 100. 1970. С. 198-201.
56. Серова О.Ф., Милованов А.П., Мельник Т.Н. и др. Медикаментозное прерывание беременности в ранние сроки - альтернатива хирургическому аборту. Вестн. Рос. ассоциации акушеров-гинекологов. 2001. №3-4. С. 30-33.
57. Соколовський В.С., Романова Н.О., Юшковська О.Г. Лікувальна фізична культура: [підручник]. Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2005. 234 с.

58. Сухан В. С., Дичка Л. В. Лікувальна фізична культура в акушерстві та гінекології. Ужгород, 2014. 42 с.
59. Трча С. Мы ждём ребёнка. АВИЦЕНИУМ, Прага, ЧССР, 1986. С. 46-55.
60. Фенвік Е. Мати і дитина. Львів: АРТ-МЕДІА, 1998. С. 44-49.
61. Физическая реабилитация в акушерстве и гинекологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.Н. Федорова, А.Н. Налобина, Н.Н. Лазарева, Л.Б. Кичигина, Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. 303 с. Режим доступу: https://rucont.ru/efd/314041
62. Физкультура для всей семьи /[сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А.]. М. : Физкультура и спорт, 1990. С. 243 - 248.
63. Филлипова Г.Г. Психология материнства. М.: Ин-та психотерапии, 2002. 240 с.
64. Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич, А.В.Магльований [та ін.] ; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. 456 с.
65. Хміль С.В., Романчик Л.І., Кучма З.М. Акушерство: [підручник]. Тернопіль: Підручники і посібники, 2008. С. 113-114.
66. Школа родительства: готовим тело к родам. Мой ребенок, 2006. С. 23 - 26.
67. Шобатура М.Н., Мотеш Н.Ю., Мотузный В.О. Гимнастика для беременных. К.:Генеза, 2004. 135 с.
68. Шостак А.И. Частота осложнений в родах для матери и плода при тазовом предлежанию // В кн.: Материалы научно – практической конференции врачей. 2002. С. 197 - 199.
69. Ягунов С.А. Физкультура во время беременности и в послеродовом периоде (индивидуальная гимнастика беременных в домашних условиях). М.: Академия, 1999. 64 с.

70. Ященко М.Н., Дорогова М.Р. Шляхи зниження перинатальної смертності і ускладнень в пологах при сідничному передлежанні плода. Педіатр. акуш. і гін. 1982. №5. С. 55 - 57.
71. Almeida N. A., De Sousa J. T., Bachion M. M., Silveira N. A. The use of respiration and relaxation techniques for pain and anxiety relief in the parturition process. Revista LatinoAmericana de Enfermagem, 2005. vol. 13, no. 1, P. 52-58.
72. Hodnett, E. D. Continuous support for women during childbirth. Birth. 2005. Vol. 32, № 1. P. 72-74.
73. Spinelli A. Do antenatal classes benefit the mother and her baby? The Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine. 2013. № 13. P. 94-101.