

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра водних та неолімпійських видів спорту

Сидорко О.Ю., Островський М.В.

**ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПЛАВАННЯ В
ГІНЕКОЛОГІЇ ТА ПРИ ВАГІТНОСТІ**

лекція для студентів 1-го курсу факультету фізичної терапії та ерготерапії, 3-го курсу факультету післядипломної та заочної освіти з дисципліни «Засоби плавання у фізичній реабілітації» (спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія». «Фізична реабілітація»)

Львів – 2018

З М І С Т

1. Плавання в гінекології.
2. Плавання при вагітності

1. Плавання в гінекології

У гінекологічній практиці лікувально-оздоровче плавання є методом відновної терапії і застосовується для зміцнення мускулатури черевного пресу і тазового дна, відновлення нормального положення матки в післяопераційному періоді.

Лікувально-оздоровче плавання в гінекології застосовується:

1) після оперативних втручань (видалення фіброми, кисти, операції в межах тазової ділянки, з приводу позаматкової вагітності тощо) в пізньому післяопераційному періоді;

2) при неправильному положенні статевих органів (загин матки назад і наперед, опущення матки 1-го ступеня, опущення піхви).

Загин матки може бути пов'язаний з порушенням її тонусу, розтягненням зв'язкового апарату і м'язів тазового дна, а також може виникати після запальних захворювань жіночих статевих органів, при утворенні спайок, за наявності шкідливої звички затримувати сечовипускання та ін.

Причини опущення і випадання матки: зниження тонусу або порушення цілісності (розрив промежини при пологах) м'язів тазового дна, які утримують статеві органи в нормальному положенні, послаблення зв'язкового апарату матки і м'язів передньої черевної стінки. Симптоми захворювання: тягучий біль внизу живота та порушення сечовипускання (нетримання при кашлі, навантаженні).

Основні завдання лікувально-оздоровчого плавання — зміцнення м'язів тазового дна і черевного преса, профілактика захворювання.

Комплекс вправ, що застосовуються при гінекологічних захворюваннях

1. Ходьба схресним кроком, з високим підняттям стегна (торкаючись коліном різнойменного ліктя зігнутої руки), пересування стрибками на глибині — вода до грудей. 1 хв.

2. В. п. — стоячи на глибині — вода до поясу, виконувати присідання з видихом у воду. 10 разів.

3. Вивчення рухів ногами кролем на спині і на грудях біля бортика. 2 хв.

4. В. п. — стоячи спиною до бортика, руки знаходяться перед грудьми. Виконати 2 ривки руками в сторони, потім обернутися вліво і випрямленою лівою рукою торкнутися стінки бортика. Повернутися у вихідне положення. Те ж саме, але в інший бік. По 5—7 разів.

5. Ковзання (максимально тривале) з поштовхом від бортика на затримці дихання. Ковзання «гвинтом». 1 хв.

6. Плавання на спині 25 м за допомогою рухів ногами кролем. Пауза відпочинку, виправлення помилок. 1—2 рази.

7. В. п. — стоячи біля бортика, виконувати вправу на втягування заднього проходу і промежини. 10 разів.

8. В. п. — вис на високому бортику обличчям або спиною до бортика, триматися за нього руками. Підняти ноги і виконувати вправу «Велосипед», прямими ногами — «ножиці». 1 хв.

9. Вивчення дихання біля бортика з підняттям голови на вдиху. Те ж саме, але з рухами ногами кролем на грудях. 1 хв.

10. Плавання 25 м за допомогою рухів ногами кролем на грудях з диханням. Пауза відпочинку, виправлення помилок. 1—2 рази.

11. Зміна положень «зірочка» на грудях і на спині, потім «Поплавець». 1 хв.

12. В. п. — вис на високому бортику спиною до нього. Вправа виконується під рахунок: на «один» — зігнути ноги в колінах; на «два» — підтягнути їх до живота; на «три-чотири» — дотягнутися колінами до стінки бортика справа; на «п'ять-шість» — те ж саме, але в інший бік; на «сім-вісім» — повернутися у вихідне положення і розслабитися. 5—6 разів.

13. Плавання «своїм» способом — 50 м.

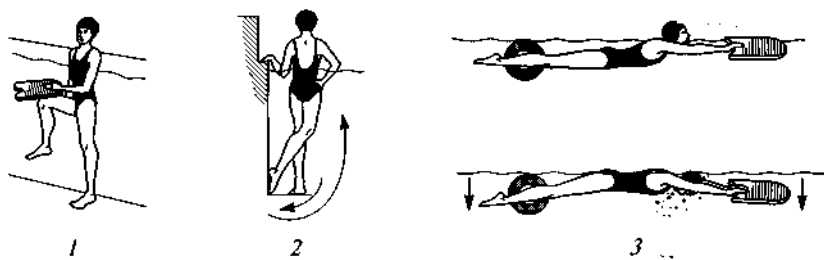
14. В. п. — стоячи на дні, в руках — дошка. Поперемінно згинаючи ноги, торкатися коліном дошки, одночасно напружуючи м'язи сідниць. Темп повільний. По 10 разів кожною ногою (мал. 1, 1).

15. Вивчення рухів руками кролем на спині біля бортика. 2 хв.

16. Плавання до 100 м кролем на спині в повній координації.

17. Пірнання за предметом, який лежить на дні на відстані 5 м від плавця. 1 хв.

18. В. п. — стоячи біля бортика лівим боком, відстань — один крок, триматися за нього витягнутою рукою. Прямою правою ногою поперемінно обгинати ліву ногу спереду і ззаду, дотягуватися (носком) до стінки бортика (положення тулуба намагатися зберегти). Те ж саме, але стоячи до бортика правим боком і виконуючи рухи лівою ногою. По 15—20 разів (мал. 1, 2).



Мал. 1. Спеціальні вправи, що використовуються при гінекологічних захворюваннях

19. В. п. — лежачи на воді на грудях, в руках — дошка, в ногах — надувне коло. Підняти голову — вдих; виконуючи повільний видих, одночасно топити дошку і коло, піднімаючи таз. 6—8 разів (мал. 1, 3).

20. Купання, вільне плавання. 2—3 хв.

При загинах матки назад використовується більше вправ і способів плавання у вихідному положенні лежачи на воді на грудях; при загинах вперед — відповідно лежачи на спині. Тривалість занять — 30 — 40 хв., курс занять (при частоті 2 — 3 рази на тиждень) — не менше 2 місяці.

2. Плавання при вагітності

Лікувально-оздоровче плавання застосовується як профілактичний і загальнозміцнюючий засіб під час вагітності і в післяродовому періоді. Фізичні вправи у воді дозволяють оптимізувати режим функціонування основних систем організму в умовах, що змінилися. Відомо про згубний вплив гіподинамії на вагітність. Наслідком гіподинамії є загроза переривання вагітності і токсикоз в першій половині вагітності, слабкість пологової діяльності і збільшення тривалості пологів, зменшення добової секреції молока в 2 рази.

Переваги лікувально-оздоровчого плавання в період вагітності в порівнянні із заняттями лікувальною фізкультурою в залі полягають в наступному: у різні періоди вагітності не рекомендується використовувати деякі вправи, наприклад такі, як одночасні рухи прямими ногами; перехід з положення лежачи в положення сидячи; різкі нахили і прогинання тулуба; обмежуються вихідні положення стоячи, лежачи на спині і на животі. Ці обмеження при заняттях гімнастикою в залі не розповсюджуються на заняття з лікувально-оздоровчого плавання, оскільки у воді тіло знаходиться практично в стані невагомості.

Заняття фізичними вправами показані всім жінкам з неускладненою вагітністю. Протипоказаннями можуть бути наступні симптоми: різкий токсикоз (неприборкувана блювота); еклампсія (несвідомий стан з випадками судом); маткова кровотеча; зміни в шийці матки; зміни, що пов'язані з уповільненням розвитку плоду; звичайні викидні; систематична поява переймоподібних болів після занять, а також гострі лихоманкові захворювання, туберкульоз, гостре захворювання нирок, розлади кровообігу, хронічний апендицит зі схильністю до загострення, підвищений артеріальний тиск, розриви плеври, захворювання серцево-судинної системи.

Обов'язковою умовою перед початком занять з лікувально-оздоровчого плавання є консультація у лікаря-гінеколога. Заняття будуються з урахуванням рівня фізичної підготовленості вагітних. Частота занять — 3 рази на тиждень. Купальник не має бути таким, що щільно облягає тіло, ускладнює рухи. Плавання повинно проводитися при температурі води від 28 до 30 °С. Оскільки дуже важливим є емоційний фон, заняття проводяться в групах, використовуються ігри, музичний супровід. Початкові положення мають бути різноманітними. Після вправ, що пов'язані з роботою великих м'язових груп, необхідно виконувати статичні дихальні вправи з глибоким видихом при максимальному розслабленні всіх м'язів. По мірі засвоєння вправ вивчається техніка плавання. Доцільно плавати на короткі дистанції, відпочиваючи і

виконуючи вправи на розслаблення у воді. Після заняття бажано не поспішати, в душі і роздягальні розслабитися, відпочити 10—15 хв.

Завдання лікувально-оздоровчого плавання у першому триместрі при вагітності:

- загальна оздоровча дія водних процедур на організм жінки;
- навчання навичкам повного дихання, діафрагмального дихання;
- навчання довільній напрузі і розслабленню мускулатури;
- адаптація серцево-судинної системи до навантажень.

На цьому етапі використовуються прості вправи на великі м'язові групи, з різних вихідних положень, що виконуються в повільному і середньому темпі по 4 — 6 раз з повною амплітудою. Не рекомендуються вправи на розтягування. У підготовчій частині застосовують вправи у воді з вихідним положенням стоячи біля бортика: рухи в гомілковостопних і променезап'ясткових, колінних і ліктьових суглобах, дихальні вправи, вправи на розслаблення, засвоєння води. В основній частині застосовуються дихальні вправи, для м'язів тазового дна і черевного пресу, вивчення техніки плавання кролем на спині, брасом. У заключній частині — загальнорозвивальні вправи без залучення великих м'язових груп, дихальні вправи та вправи на розслаблення. Тривалість заняття — 15 — 20 хв. У терміни менструації, тривалість занять зменшується до 10 — 12 хв. (за рахунок зменшення кількості повторів).

При цьому перші заняття бажано проводити в різний час доби. Необхідно враховувати, що в першому триместрі вагітності у жінок часто настає швидка втома, з'являється нудота, тому вправи повинні виконуватися з особливою обережністю.

Завдання другого триместра (від 13-го до 27-го тижня вагітності):

- укріпити м'язи живота, укріпити і зробити еластичнішими м'язи промежини;
- збільшити рухливість хребта, попереково-повздожних зчленувань;
- укріпити мускулатуру тіла;
- покращити адаптацію серцево-судинної системи до фізичного навантаження.

У першій половині другого триместра застосовуються всі вправи, рекомендовані для першого триместра, і вводяться наступні: вправи із затримкою дихання на вдиху, в напруженні і розслабленні сідничних м'язів з одночасним втягуванням заднього проходу; на зміцнення м'язів живота і тазу; плавання кролем на спині і брасом в повільному темпі. Біля бортика використовуються повороти і нахили тулуба, попереми́нне згинання і розгинання, відведення і приведення прямої і зігнутої ноги, вигинання і прогинання спини, випади і напівприсідання з опорою однією ногою на сходинку сходів або виступ на стінці басейну; профілактичні вправи для стоп ніг.

У другій половині другого триместра для боротьби з набряками половина вправ виконується ногами, для профілактики порушення постави підвищена увага приділяється зміцненню м'язів спини. Обмежуються вправи на затримці дихання, з прискореннями, з одночасним підйомом колін до грудей,

«Велосипед» у вертикальному положенні (тільки лежачи на воді, тримаючись руками за борт). Тривалість заняття — 30 — 40 хв.

Комплекс вправ, що застосовується у другому триместрі вагітності

1. В. п. — стоячи боком до бортика, триматися за нього рукою. Вправа «Гусінь»; потягнути носок на себе, відтягнути; обертання стопи; згинання ноги в коліні, намагатися дотягнутися п'ятою до сідниць, потім піднімаючи коліно до живота. Те ж саме, але іншою ногою. 1 — 2 хв.

2. В. п. — стоячи на глибині — вода до грудей, стискати пальці в кулак, випрямити; обертання кулаками; виконання «вісімок» руками; ходьба з рухом руками, як при плаванні брасом. 1—2 хв.

3. Вправа «Медуза» на затримці дихання (наприкінці триместра — з видихом у воду). В. п. — стоячи на глибині — вода до грудей, злегка присісти з видихом у воду (рухи розслаблені, видих повний і довгий, намагатися розплющувати очі під водою).

4. Повторення біля бортика рухів руками, як при плаванні кролем: на затримці дихання, потім з диханням, при ходьбі. 2 хв.

5. В. п. — лежачи на воді на спині, триматися руками за борт. Виконувати рухи ногами кролем, «ножиці». 1—2 хв. Потім — 10 видихів у воду.

6. В. п. — стоячи біля бортика, виконувати нахили і повороти тулуба, обертання тазом. 1 хв.

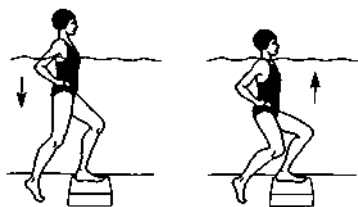
7. Плавання до 100 м кролем на спині. Темп вільний.

8. В. п. — стоячи боком до бортика, триматися за нього рукою. Згинання і розгинання, відведення і приведення прямої і зігнутої в коліні ноги. Те саме, але іншою ногою, обернувшись іншим боком. Темп повільний. По 4—6 разів кожен рух.

9. Плавання до 100 м брасом на спині. Темп вільний.

10. В. п. — стоячи на дні, спертися однією ногою на сходинку сходів або виступ на стінці. Виконувати присідання (мал. 2). По 5—6 разів кожною ногою. Випади — по 4 рази кожною ногою.

11. Вправа «Поплавець» з переходом в положення «Зірочка» на грудях. 1—2 рази.



Мал. 2. Спеціальна вправа з комплексу вправ, що застосовується у другому триместрі вагітності

12. Плавання до 50 м за допомогою рухів ногами кролем на грудях з піднятою головою.

13. В. п. — лежачи на воді на грудях, в руках — дошка, в ногах — надувне коло, виконувати дихання з підняттям голови на вдиху і довгим видихом у воду (див. мал. 1, 3). 10 разів.

14. В. п. — лежачи на воді на боці, триматися рукою за бортик. Вивчення рухів ногами, як при плаванні на боці. 2 хв.

15. Плавання до 100 м брасом на грудях в повільному темпі.

16. В. п. — стоячи біля бортика, виконувати вправи на напруження і розслаблення сідничних м'язів з одночасним втягуванням заднього проходу. 1 хв.

17. Профілактичні вправи для стоп ніг. Перекочування теки, маленького м'яча по дну басейну. Підвестися на носки ніг, покачування на носках. 1 хв.

18. В. п. — стоячи на глибині — вода до грудей, руки — попереду. Розвести руки в сторони — назад, зробити вдих, сідаючи і повертаючи руки у вихідне положення — видих у воду. 4—5 разів.

19. Ходьба зхресим кроком, з високим підняттям стегна, з дихальними вправами. Стежити за поставою. 1 хв.

20. Будь-які вправи на довільне розслаблення.

Завдання третього триместра (з 28-го тижня вагітності до пологів):

- усунення застійних явищ в малому тазі і ногах;
- стимуляція дихання і кровообігу;
- підтримка досягнутого рівня фізичної активності;
- доведення до автоматизму і збереження глибокого ритмічного дихання при виконанні вправ;
- навчання рухових навичок, необхідних при пологах.

У цей період відбувається поступове зменшення навантаження внаслідок зниження кількості повторів. Застосовується більше вправ на довільне розслаблення, дихальні вправи (особливо глибоке ритмічне або «грудне» дихання). Продовжують зміцнювати м'язи спини, черевного пресу, тазу (з обов'язковим розслабленням), м'язів ніг і стоп. Застосовуються вправи в горизонтальному положенні, занурення з видихом у воду. Будь-які рухи на глибині — вода до грудей і плечей, допомагають зменшити набряки. Ввідна частина містить вправи на дрібні і середні суглоби, вивчення техніки рухів руками кролем і брасом з диханням, вправи на глибоке дихання з рухами рук, частково — тулуба, розслаблення окремих м'язових груп. В основній частині застосовуються вправи на м'язи тазового дна, дихання при напруженому черевному пресі, глибоке дихання, збільшення рухливості тазових зчленувань і хребта, плавання спортивними способами і вільне плавання. Заключна частина містить вправи на статичне дихання, загальнорозвиваючі вправи для рук і ніг з поступовим зменшенням навантаження, лежання на воді, розслаблення. Тривалість заняття — 20 — 30 хв.

Зміни у дихальній системі можуть ускладнювати плавання на пізніх термінах вагітності, у такому разі виконуються тільки вправи біля бортика. Як і

в першому триместрі, дуже важливим є суворий медичний та педагогічний контроль за жінками і обережне дозування навантаження.

Необхідно продовжувати заняття плаванням і в післяпологовий період. Приступати до них слід поступово, коли жінка сама відчує себе готовою до тренувань (не раніше ніж через 2 — 3 тижні). У цей період жінка годує грудьми дитини, але помірні заняття в басейні не впливають на кількість і склад молока.

У післяпологовий період фізичні вправи у воді сприяють зворотному скороченню матки і перерозтягнутих м'язів живота, відновленню правильного анатомічного положення органів черевної порожнини і малого тазу. Поліпшується діяльність кишківника і сечового міхура, попереджаються ускладнення, зв'язані із затримкою виділень з матки, збільшується лактаційна здатність.

Основну увагу слід також приділяти зміцненню м'язового корсета, м'язів тазового дна, м'язів і зв'язок суглобів, профілактиці порушень постави і плоскостопості. При розривах м'яких тканин протипоказані розведення ніг, натуження, присідання, плавання брасом. Через 3 місяця після пологів можливі повноцінні оздоровчі тренування.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Айкина Л. И. Использование плавания в системе лечебно–профилактических учреждений и организованного отдыха / Л. И. Айкина. – Омск : ОГНФК, 1988. – 48 с.
2. Булгакова Н. Ж. Плавание / Н. Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
3. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание / Н. Ж. Булгакова. – М. : АСТ; Астрель, 2002. – 160 с.
4. Викулов А. Д. Плавание : учеб. [для студентов факультетов физ. культуры Российской Федерации] / А. Д. Викулов. – Ярославль : ГУ ЦДЮ, ИЦ Пионер, 1999. – 160 с.
5. Віннік Ю. О. Ускладнення комбінованого лікування раку грудної залози / Ю. О. Віннік, Т. В. Ткачук, Ю. С. Ельсаед // Семейная медицина. – № 3. – 2012. – С. 130–133.
6. Водные виды спорта / [Булгакова Н. Ж., Максимова М. Н., Маринич М. Н. и др.] ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Академия, 2003. – С. 183–231.
7. Ворончихина И. А. Индивидуально–типологические основы методики водной аэробики для занимающихся зрелого возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / И. А. Ворончихина. – М., 2006. – 24 с.
8. Ворончихина И. А. Типология процесса оздоровления лиц зрелого возраста на занятиях водной аэробикой / И. А. Ворончихина, Ю. В. Менхин // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 4. – С. 62–63.

9. Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания : технология обучения и совершенствования : учеб. [для ф-тов физ. культуры пед. вузов и ун-тов Беларуси, Украины и Российской Федерации] / И. Л. Ганчар. – Минск : Зкоперспектива, 1998. – 352 с. Глазирін І. Д. Плавання [навч. посіб.] / І. Д. Глазирін. – К. : Кондор, 2006. – 502 с.
10. Деби Лоуренс. Аквааэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс. – М. : Фаир-пресс, 2000. – 256 с.
11. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
12. Кардамонова Н. Н. Плавание: лечение и спорт / Н. Н. Кардамонова. – Ростов н/Д : Феникс, 2001. – 320 с.
13. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине / Карпман В. Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И. А. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
14. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер; пер. с англ. – 2-е изд., доп. и перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
15. Мухін В. М. Фізична реабілітація [підруч. для студентів ін-тів фіз. виховання] / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська література, 2005. – 470 с.
16. Одинець Т.Є. Методичні особливості кондиційного плавання в структурі особистісно-орієнтованої програми фізичної реабілітації жінок з постмастектомічним синдромом / Т.Є. Одинець // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2015. – Т.1. – Вип. 129. – С. 195-199.
17. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / [Н. Ж. Булгакова, Н. С. Морозов, О. И. Попов и др.] ; под. ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Академия, 2005. – 432 с.
18. Оздоровче плавання : навч. посіб./ Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. – Львів : ЛДУФК, 2017 – 200с.
19. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учеб. пособ. / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – [2-е изд., испр. и доп.]. – М. : Олимпия Пресс, 2005. – С. 465–486.
20. Уилмор Х. Физиология спорта и двигательной активности / Х. Уилмор, Д. Костилл. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 504 с.
21. Фирсов С. П. Плавание для всех / С. П. Фирсов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 64 с., ил.
22. Хоули Т. Э. Оздоровительный фитнес / Т. Э. Хоули, Б. Д. Френкс ; пер. с англ. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
23. Шмидт Р. И. Физиология человека / Р. И. Шмидт, Г. В. Тевс. – К. : Олимпийская литература, 2005. – 500с.
24. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : навч. посіб. / Л. М. Шульга. – К. : Олімпійська література, 2008. – 232 с.
25. Яных Е. А. Аквааэробика / Е. А. Яных, В. А. Захаркина. – М. : Сталкер, 2006. – 127 с.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Булатова М. М. Плавание для здоровья / М. М. Булатова, К. П. Сахновский. – К. : Здоровье, 1988. – 136 с.
2. Каунсилмен Дж. Спортивное плавание / Дж. Каунсилмен. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 208 с.
3. Макаренко Л. П. Учитесь плавать баттерфляем (дельфином) / Л. П. Макаренко. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 32 с.
4. Макаренко Л. П. Учитесь плавать брассом / Л. П. Макаренко. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 32 с.
5. Плавание / Под ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 496 с.
6. Платонов В. Н. Сильнейшие пловцы мира / В. Н. Платонов, С. Л. Фесенко. – К. : Физкультура и спорт, 1990. – 304 с.
7. Хальярд Р. Модели техники спортивных способов плавания с методикой совершенствования и контроля : учеб. материал / Р. Хальярд, Т. Тамп, Р. Каал. – Таллин, 1986. – 98 с.
8. Шаповалов В. П. Плавання : посіб. для студ. ін-тів фіз. культ. і спорту / В. П. Шаповалов. – Дніпропетровськ : Січ, 1994. – 399 с.
9. Шпак Г. Изучение и совершенствование спортивной техники. Учение о тренировке / Г. Шпак. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 253 с.