

3. Blake B. A simple field test for the assessment of physical fitness / B. Blake / Civil Aeromedical Research Institute: Fed. Aviation Agency. – 1963. – April. – P. 8.
4. Cooper K.H. Aerobics / K.H. Cooper. – New York, 1968. – P. 253.
5. Cooper K.H. The aerobics way / Cooper K.H. – The new aerobics book by the man, who started American running. 28 ways to health in the world's most successful total fitness program. – USA, Toronto, Canada, 1977. – P. 312.

АВТОРСЬКИЙ ДОСВІДУ ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ У ПЕРІОД ВАГІТНОСТІ

Лариса Мазуркевич

Дрогобицький педагогічний університет імені Івана Франка

У доступній літературі не знайдено рекомендацій з методики лікувально-оздоровчого плавання для вагітних. Відсутні вони також у спеціальній медичній літературі з акушерства і гінекології [3, 4].

Лише у Японії в кінці 80-х на початку 90-х років в одному із пологових будинків звернули увагу на групу жінок, що досить легко народжували здорових повноцінних дітей: їх вага становила 3 кг (на той час ідеальна вага новонароджених дітей для японців була 2,5-3,5 кг). Коли медики поцікавилися, ким працюють жінки, виявилось, що всі вони професійні пірнальниці – добувачі перлин. Вони працювали майже до самих пологів. Відтоді лікарі радять японкам якомога більше плавати до і під час вагітності [2].

Будучи вперше вагітною (1996-1997р.р.) з жовтня 1997 року по квітень 1997 року я тренувалася в басейні один раз на тиждень і пропливала повільно 1500-2000м кролем, на спині або брасом. Вже у березні та квітні, тобто на 32-36 тижнях вагітності, зручніше було плавати лише брасом.

Моє самопочуття і стан здоров'я були відмінними у порівнянні з вагітними жінками, що не тренувалися у басейні. Дві мої знайомі ровесниці, (мені було 25 років), половину першого терміну (до 4,5 місяців) провели у лікарні, перебуваючи на збереженні.

Проте, слід відзначити, що я не зовсім пересічна мама. З 12 ро-

я відвідувала секцію плавання Сокальської ДЮСШ Львівської області, маю I розряд з плавання. Зараз намагаюся, по можливості, 1-2 рази на тиждень відвідувати басейн задля підтримки фізичної форми і отримання задоволення та насолоди, оскільки надзвичайно приємні мої емоції пов'язані з водою, з плаванням залишилися ще і дитинства.

Регулярні обов'язкові візити до дільничного лікаря, де я перебувала на обліку як вагітна, підтверджували нормальний розвиток моєї донечки. Характеристика етапів вагітності:

1 етап – до 16 тижнів вагітність протікає без ускладнень; збільшення розмірів матки відповідає термінам вагітності;

2 етап – 18-27 тижнів вагітності: почула рухи дитини, збільшення ваги тіла до 60% від загальної ваги 3,6-4 кг;

3 етап – 28-40 тижнів вагітності: дитинка нормально набирала вагу відповідно до тижнів вагітності.

Під час спокійного, повільного плавання, моя вагітність не створювала мені незручностей і не заважала. Я почувалася дуже добре, так як і моя дитина.

Під час плавання кролем – дитинка рухалася інтенсивніше, рухи були сильнішими, плаваючи брасом – я рухалася плавно і дитинка теж рухалася спокійніше. Різких та болісних рухів дитини я не відчувала.

Після занять з плавання я почувала себе значно спокійнішою, повнішою психологічної впевненості, сили та енергії.

Плавання брасом і кролем були для мене зручнішими з дощечкою в руках – особливо зручними, коли ноги працювали брасом. Таке робота ніг брасом значно покращує кровообіг тазостегнової частини, кісток та м'язів, на які припадає найбільше навантаження під час пологів.

Ще за два тижні до пологів я спокійно пропливала у басейні до 1000 метрів. Згодом вимушена була перестати відвідувати басейн тільки тому, що його закрили на профілактичний ремонт.

Я вважаю, що, як результат моїх занять в басейні, мої перші пологи тривали лише 5 годин (від перших переймів до народження донечки), другі – 3 години, а син народився за 2 години. Всі пологи

пройшли легко, без ускладнень, без додаткового медикаментозного втручання і природним шляхом. У шести породіль, що поступили в один час зі мною, в липні 2005 року, перейми були дуже болючими, родова активність низькою та тривалою від 5 до 12 годин. Одну з них відправили на кесаревий розтин.

Діточки родилися здоровими: старша донечка – зріст 52 см, вага 3950 кг; середня донечка – зріст 52 см, вага 4100 кг; син – зріст 54 см, вага 4300кг.

Незважаючи на додаткову вагу, яку я вимушено набирала за час вагітності відповідно +10кг, +12кг і +15кг, виконуючи звичайну ранкову гімнастику та самостійно виконуючи всю домашню роботу, я поверталася до звичних мені 64кг за 2, 4 та 8 місяців відповідно. І це при тому, що грудьми годувала дітей: до 3-ох років старшу, до півторарічного віку – середню доньку і сина.

Вагітність молодших за мене жінок та моїх ровесниць (25 р. та 31 р. та 33р.), з якими я спілкувалася, протікала значно складніше і важче. У них спостерігалися ознаки токсикозу, стрибки кров'яного тиску, часто виникала потреба відпочити, полежати або бути в лікарні під наглядом лікарів на тривалому збереженні. Я ж вела звичайний для мене спосіб життя, лише значно зменшений апетит – їла все, багато і часто.

В літературі я не змогла знайти рекомендацій щодо проведення оздоровчих занять плаванням вагітних. Але мій досвід спортсменки і моє самопочуття підказували мені, що плавання це добре для мене, для моїх діточок і для всіх вагітних жінок та їх дітей.

В проведеному мною опитуванні вагітних жінок я поставила питання: «Чи хотіли б ви плавати будучи вагітною?» З 10-ти жінок (6 – мам і 4 – майбутніх мам) 50 % відповіли «Так», 30% «Вагаюся відповідати», 20% – «Не вмію плавати і боюся води». Спілкуючись з лікарем – гінекологом Долинської центральної районної поліклініки Івано – Франківської області зрозуміла, що багато жінок (70% з усіх опитаних) хотіли би плавати, про що лікар висловила вимогу, що «тренер має мати відповідну освіту і підготовку так як за кордоном».

Іншими словами – хочете бути здоровими і мати здорових дітей – плавайте!!!

Висновки.

1. Мої заняття плаванням під час вагітності допомогли порівняно легко народити трьох дітей. Їх загартовування розпочалося в басейні ще до народження.

2. Заняття плаванням позитивно вплинули на здоров'я дітей, вони зараз здорові і надзвичайно люблять воду і плавають де лише можна: в басейні, в річці, в морі і навіть в потічку.

3. Плавання під час вагітності надзвичайно сприяє покращенню психічного та емоційного стану майбутніх мам та фізичної підготовки до пологів, підвищенню апетиту, покращенню сну.

4. Плавання вагітних позитивно впливає на розвиток дитини.

5. Годування дітей грудьми не вплинуло на появу в мене зайвої ваги.

6. Можу рекомендувати майбутнім мамам, які раніше не займалися спортом:

✎ плавати тільки під наглядом супроводжуючого і тренера; супровід необхідний так як в басейні дуже слизько, а впасти вагітній ніяк не можна;

✎ плавати двічі на тиждень, розпочинаючи з 15 тижня вагітності і на 35-36 тижні закінчувати (так як раніше і пізніше, відповідно, не рекомендується лікарем), заняття тривалістю 30-45 хвилин;

✎ тим, хто не вмів плавати – приходити в басейн і вчитися (досвід Хлебнікової Євгенії, м.Львів: навчилася плавати будучи на 4 місяці вагітності);

✎ найкращим для вагітної жінки є плавання способом брас;

✎ бути сміливими і впевненими в собі і своїх діях (не звертати увагу в басейні на підвищений інтерес зі сторони «не вагітних»).

7. Природно, у всій цій роботі величезну допомогу і підтримку повинен надавати майбутній тато.

Література:

1. Бронников Н.М. Учитель Иванов. Жизнь и учение / Н.М. Бронников, Н.М. Быкова. – Дніпропетровськ: Пороги, 1997 – 228с.
2. Никитин Б.П. Резервы здоровья наших детей / Б.П. Никитин, Л.А. Никитина – М.: Физкультура и спорт, 1990 – 224с.
3. Пенни Симкин. Гид по беременности / Пенни Симкин, Дженет Вэллс, Энн Кепплер. – Издательство торговый дом Гранд. – Москва 2002 – 571с.
4. Селуянов В.А. Учебное пособие по лечебной физкультуре в акушерстве и гинекологии / В.А. Селуянов, Н.Е. Ковторова – М.: Медицина, 1977.

ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ ДЕЯКИХ МУДР З ЙОГИ У ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ПІАНІСТА

Юлія Тализіна

Львівська національна музична академія ім. М. Лисенка

Слово «мудра» прийшло до нас з Індії і у перекладі з санскриту означає «відбиток», а також «жест». З давніх часів відома велика кількість жестів, які включають в себе особливі положення рук і навіть усього тіла (деякі пози йоги).

Особливий розділ цілющих жестів – переплетіння пальців, які виконуються кожною рукою окремо, або ж двома руками разом. Різноманітними вигинами і схрещуваннями пальців у поєднанні з дотиками пальців один до одного ми можемо ефективно впливати на свій організм.

Мудри, які робляться пальцями, знімають стрес, можуть позбавити від болю і напруги, покращують роботу внутрішніх органів, підвищують тонус і захисні сили організму, допомагають здобути спокій і врівноваженість. Ці всі фактори допомагають піаністові у його професійній діяльності оскільки вона пов'язана із стресами, великою втомою, особливо рук і пальців, емоційною напругою.