

ОПЫТ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН К РОДАМ НА ТЕМАТИЧЕСКИХ КУРСАХ

Венкович Д.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Специальные курсы для беременных – это занятия, в которых, каждая женщина находит удовольствие. Специально подобранные упражнения способствуют снятию застойных явлений в организме, увеличению подвижности суставов, укреплению и расслаблению различных групп мышц, улучшению кровоснабжения, что позволяет значительно улучшить самочувствие женщины во время беременности, устранить или смягчить нарушения и недомогания, а также подготовить тело к родам, научиться жить в гармонии с природой, которая деликатно и виртуозно работает над телом в течение 9 месяцев беременности. Постепенно вырабатываемое на занятиях умение слушать и понимать свое тело, а также расслабляться и управлять своим дыханием, является важной составляющей успешных родов.

Цель исследования – изучение состояния проведения специальных курсов для беременных.

Материал и методы. Исследования проводились в городе Витебске в 6 городских поликлиниках, 3 роддомах, ледовом дворце, 4 фитнес-центрах и йога-центре. Для изучения данного вопроса использовались метод анализа полученного материала на базах исследования, метод педагогического наблюдения и метод опроса.

Результаты и их обсуждение. Существует два вида курсов для беременных: государственные и частные. Государственные курсы проходят при женской консультации или роддоме. На данных курсах специалисты проводят 4 лекции.

Лекция № 1. Психоэмоциональное состояние беременной в третьем триместре беременности. Физиология внутриутробного развития плода.

Лекция № 2. Основные периоды родов. Психопрофилактическая подготовка к первому периоду родов.

Лекция № 3. Психопрофилактическая подготовка во II и III периодах родов. Послеродовый период.

Лекция № 4. Грудное вскармливание.

Занятия проводят врач-гинеколог или врач-акушер-гинеколог, в обычном кабинете. Курс рассчитан на 1 месяц, всего 8 занятий 2 раза в неделю по 45 минут, теории. Каждая лекция делится на 2 занятия. Группы формируются по 10–12 человек в зависимости от срока беременности. Практические занятия не проводятся в силу отсутствия специально оборудованного помещения. Курсы бесплатные.

Частные курсы для беременных делятся на две категории: первые готовят к родам, которые будут происходить в медицинском учреждении, а вторые – к домашним родам. О преобладании того или иного говорить однозначно нельзя, поскольку это индивидуальное решение каждой семьи, в обоих вариантах родов есть свои положительные и отрицательные моменты.

Программа частных курсов более расширена. Будущим мамам помимо теоретической части предлагают практическую часть на выбор, которая будет полезна женщинам: сделать роды легкими и быстрыми, а в послеродовом периоде быстрее вернуться в прежнюю физическую форму. Курс рассчитан на 2 месяца, 2 занятия в неделю, продолжительностью по 1,5 часа. Занятие включает 1 час теории и 30 минут физических упражнений. К занятиям допускаются женщины со сроком беременности от 12 недель и справкой от врача. Группы формируются по 6–8 человек в зависимости от срока беременности. Каждая группа выполняет свой комплекс физических упражнений с дозированной физической нагрузкой. Курсы платные, 1 занятие от 25 до 30 тыс. бел. рублей. На данных курсах специалисты проводят лекции и беседы по следующим разделам программы: психология третьего триместра беременности, физиология третьего триместра беременности, питание во время беременности, возможности обучения до рождения (творческий потенциал мамы), страхи во время беременности, как проходят естественные роды, психология родов, этапы становления лактации, ритмы снов и кормлений, диета и питьевой режим кормящей мамы, психологические основы материнского инстинкта, аптечка, мягкая адаптация новорожденного после рождения, психология новорожденного, как избежать послеродовой депрессии, восстановление после родов (этапы, солярий, аквааэробика, баня, окраска волос), психология семейных отношений, показ фильма о процессе родов.

Практические занятия включают обучение правильному дыханию во время родов, демонстрация фильмов о процессе родов, специальную гимнастику, восточную гимнастику, аэробику низкой интенсивности, аквааэробика, степ-аэробику, фитбол (занятия с гимнастическим мячом), стретчинг (гимнастику для улучшения гибкости), йогу, шейпинг и калланетику (пластическую гимнастику).

Все упражнения выполняются строго под музыку. Йога и различные способы релаксации помогут улучшить общее состояние организма. Занятия с инструктором с использованием специальных

приспособлений позволяют полностью расслабиться и правильно принять позу, не опасаясь излишнего напряжения. Помимо физической подготовки, йога позволяет снять психическое напряжение и обеспечивает позитивный настрой.

Бассейн – одно из немногих удовольствий, которое врачи рекомендуют беременным безоговорочно. Действительно, занятия аквааэробикой расслабляют, мягко массирует тело, помогая ребенку занять правильное положение, а мышцы тем временем получают необходимую нагрузку [1].

Восточная гимнастика сочетает в себе элементы цигун и йоги. В основе цигун (дословно «ци» – энергия, «гун» – усилие) лежит возможность повысить заряд внутренней энергии с помощью специальных плавных упражнений и расслабление через движение [1].

Дыхательная гимнастика помогает научиться правильно регулировать продолжительность вдоха, выдоха и паузы после выдоха во время родов [3].

Аэробика низкой интенсивности – это ритмично повторяемые упражнения, которые повышают потребность мышц в кислороде. Занятия аэробикой улучшают кровообращение (приток питательных компонентов и кислорода к плоду, уменьшают риск появления варикозных вен на ногах). Увеличивают силу и мышечное напряжение (предотвращая или уменьшая боль позвоночника и запоры, помогая, тем самым, носить дополнительный вес, который приобрела беременная женщина) [2, 5].

Фитбол – большой гимнастический мяч, широко используется во многих направлениях фитнеса. С ним занятия интереснее и эффективнее, чтобы сохранить равновесие, напрягаются те мышцы, которые при выполнении обычных упражнений не задействованы. Кроме того, беременной удобно выполнять упражнения, сидя на фитболе [1].

Стретчинг – это гимнастика для растяжки мышц, связок, сухожилий и суставов. Благодаря несложным упражнениям беременная женщина всегда будет выглядеть хорошо, осанка улучшится, а мышцы и суставы станут подвижными и гибкими [1].

Занятия калланетикой (пластической гимнастикой) позволяют выполнять ритмические, легкие упражнения, тонизирующие и развивающие мышцы, и исправляющие осанку. Цикл упражнений, разработанный специально для беременных женщин, может дать отличный эффект: уменьшение болей в спине, улучшение психической и физической стойкости, подготовка тела матери к усилию, связанному с родами [1, 3].

Шейпинг позволяет восполнить дефицит двигательной активности. Обеспечивает физиологическое комфортное протекание метаболических процессов в период беременности. Поддерживает в необходимом тонусе «родовые» мышцы и создает положительный эмоциональный фон в предшествующий родам период [3].

Курсы для будущих мам очень полезны и имеют определенный положительный эффект на организм женщины, а именно:

- восполнить дефицит двигательной активности в предродовой период;
- обеспечить физиологически комфортное протекание метаболических процессов в период беременности;
- поддержать в необходимом тонусе «родовые» мышцы;
- создать положительный эмоциональный фон в предшествующий родам период;
- обеспечить дополнительный, к основному врачебному, квалифицированный контроль за беременной;
- обеспечить короткий период восстановления после родов и, в том числе, быстрое восстановление «родовой» фигуры [4].

Заключение. Беременные женщины делятся на 3 категории.

К первой категории относятся женщины, которые имеют желание и возможность заниматься как теорией, так и практикой на данных курсах, оказывающих положительный эффект на организм и развитие плода, и платить любые деньги.

Ко второй категории относятся женщины, которые не желают заниматься на данных курсах, считая это занятие лишней тратой денег.

К третьей категории относятся женщины, которые не имеют возможности заниматься на курсах из-за своего плохого физического и психологического состояния.

При выборе государственных или частных курсов для беременных необходимо руководствоваться материальной возможностью семьи и желанием женщины заниматься, получать знания и определенную физическую нагрузку.

1. Елифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В. А. Елифанов. – М.: Медицина, 1999. – 304 с.
2. Казанцева, А. Ю. Беременность и фитнес. До и после родов / А. Ю. Казанцева. – СПб.: Нева, 2003. – 56 с.
3. Корсак, В. С. Беременность и роды. Советы врача гинеколога / В. С. Корсак, Г. Л. Громыко. – СПб.: Нева, 2003. – 79 с.
4. Энциклопедия Женского Здоровья / под ред. Э. П. Барш. – М.: Рипол Классик, 2001. – 440 с.
5. Энциклопедия фитнеса / под ред. Э. Карпей. – М.: Гранд, 2003. – 239 с.