

Тхакумачева Юлия Борисовна, старший преподаватель кафедры общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала Адыгейского государственного университета в г. Кошехабль, т.: 89384030273, e-mail: tkhakumacheva@mail.ru.

**УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН В ПОСЛЕРОДОВОМ ПЕРИОДЕ
СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**
(рецензирована)

В статье отражена актуальность и цель занятий оздоровительной физической культурой (ОФК) с женщинами в послеродовом периоде. Представлена авторская методика занятий ритмической гимнастикой с женщинами после родов с учетом их психофизического состояния. Рассматриваются особенности построения физической нагрузки на каждом этапе восстановления женского организма.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, послеродовая реабилитация, ритмическая гимнастика, щадящий, тонизирующий и тренирующий этапы восстановления.

Tkhakumacheva Julia Borisovna, a senior lecturer of the Department of General Humanities and Natural Sciences of the Adyghe State University branch in Koshekhabl, tel.: 8-938-4030273, e-mail: tkhakumacheva@mail.ru.

HEALTH PROMOTION OF POSTNATAL WOMEN BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE
(reviewed)

The article reflects the relevance and purpose of health-enhancing physical activity with women in the postnatal period. Author's method of rhythmic gymnastics classes for women after childbirth taking into consideration their mental and physical condition has been presented. The features of the construction of physical activity at each stage of the restoration of the female body have been considered.

Key words: health-enhancing physical education, postnatal rehabilitation, aerobics, gentle, refreshing and coaching stages of recovery.

В настоящее время вопросы реабилитации женщин в послеродовом периоде являются актуальными в связи с тем, что социально-экономические преобразования, направленные на улучшение демографической ситуации, проводимые в России в рамках национальных проектов, ведут к тому, что данная категория женщин постоянно увеличивается.

Многие исследователи [1, 2, 5, 6 и др.] констатируют, что до настоящего времени сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья рожениц. В то же время в нашей стране практически не существует государственной системы регламентированных занятий оздоровительной физической культурой с женщинами данной категории. Основная нагрузка по решению задач физического восстановления женщин в послеродовом периоде ложится на оздоровительные или спортивные центры, в которых деятельность большинства инструкторов и методистов не имеет достаточно четкой научно-методической основы. Такое положение требует дополнительных исследований, побуждает к поиску и обоснованию новых научно-методических подходов к организации занятий оздоровительной физической культурой для послеродовой адаптации.

На наш взгляд, наиболее востребованной методикой ОФК, реализующей системный подход к развитию всех компонентов здоровья родильниц, является ритмическая гимнастика. Ее многоплановость позволяет решать широкий круг оздоровительных задач в процессе восстановления организма женщин после родов: улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение обменных процессов в тканях и органах, укрепление мышц брюшного пресса, активизацию деятельности центральной нервной системы, нормализацию деятельности кишечника и органов малого таза, профилактику застойных явлений и возникновения послеродовых осложнений.

В связи с вышеизложенным целью нашего исследования стала разработка методики оздоровительной физической культуры, способствующей укреплению физического, психического, социального здоровья женщин в период послеродовой реабилитации.

Цель определила задачи исследования:

- 1) обосновать потребность женщин в специально организованной работе по психофизическому восстановлению после родов;
- 2) определить значение, возможности и содержательные основы ОФК для восстановления женщин в послеродовом периоде;
- 3) определить ритмическую гимнастику как одну из методик ОФК, имеющую возможность оптимизировать процесс реабилитации женщин в период послеродового восстановления;

4) разработать и экспериментально проверить эффективность дифференцированной методики оздоровительной ритмической гимнастики, обеспечивающей укрепление физического, психического, социального здоровья женщин в период послеродовой реабилитации.

В рамках исследования был организован и проведен эксперимент с женщинами 18-36 лет (n = 64), находящихся в послеродовом периоде.

Процесс реабилитации женщин средствами ОФК должен протекать в три этапа (щадящий, тонизирующий, тренирующий), каждый из которых имеет свое содержание, организацию, технологическое и критериально-оценочное обеспечение.

По мнению авторов [3, 4, 7, 8], занимающихся этой проблемой, разделение женщин по группам позволяет более дифференцированно строить физическую нагрузку и создает возможность для индивидуального подхода к ее построению. Поэтому все родильницы были распределены по группам с учетом их исходного уровня здоровья:

- группа «А» – имеют оперативные вмешательства во время родов;
- группа «В» – имеют незначительные осложнения после родов;
- группа «С» – без осложнений после родов.

Формирующий эксперимент осуществлялся на базе санатория-профилактория «Здоровье» при Адыгейском государственном университете и городской поликлиники №6 г. Майкопа в 2008-2009 гг. В экспериментальных группах (группа «А» – ЭГ №1 (n = 8), группа «В» – ЭГ №2 (n = 13), группа «С» – ЭГ №3 (n = 11) проводились систематические занятия оздоровительной ритмической гимнастикой, построенные в строгом соответствии с нашими рекомендациями, а в контрольных группах (группа «А» – КГ №1 (n = 9), группа «В» – КГ №2 (n = 10), группа «С» – КГ №3 (n = 13) родильницы занимались физическими упражнениями по стандартным схемам. В состав групп входили женщины 18-36 лет (n=64), которые внутри групп не имели достоверных отличий по показателям физического развития (антропометрические данные и функциональные пробы), социального и психического состояний (p>0,05) (табл. 1).

Отправной точкой начала щадящего этапа (1-4 неделя) реабилитации женщин была их выписка из родильного дома, при этом каждой из участниц ЭГ была предоставлена памятка с описанием физических упражнений, рекомендованных для проведения уже со второго дня после родов.

В период родового акта женский организм испытывает предельное психоэмоциональное, физическое, гормональное, рефлекторное и мышечное напряжение, приводящее к значительному истощению организма рожениц. Исходя из этого нами были определены цель, задачи и средства ритмической гимнастики на щадящем этапе реабилитации организма после родов, представленные в таблице 2.

С целью проверки результативности проведенных занятий на пятой неделе после родов женщинам КГ и ЭГ предлагалось пройти тестирование. В роли тестовых испытаний выступили разработанные нами комплексы упражнений. С помощью экспертной оценки определялось качество выполнения упражнений, служившее основным показателем физической подготовленности родильниц на данном этапе восстановления: точность выполнения, легкость выполнения, амплитуда выполнения, объем выполненных упражнений, освоенность техники упражнений.

Таблица 1 - Показатели физического развития, психического и социального состояний женщин КГ и ЭГ в начале эксперимента

Показатели	Группа «А», n = 17			Группа «В», n = 23			Группа «С», n = 24		
	ЭГ №1 (n = 8)	КГ №1 (n = 9)	P	ЭГ №2 (n = 13)	КГ №2 (n = 10)	P	ЭГ №3 (n = 11)	КГ №3 (n = 13)	P
	количество			количество			количество		
Физическое развитие									
Отличное	1	-	>0,05	2	1	>0,05	-	2	>0,05
Хорошее	2	3	>0,05	2	3	>0,05	3	2	>0,05
Удовл.	3	2	>0,05	5	3	>0,05	4	4	>0,05
Неудовл.	2	4	>0,05	4	3	>0,05	4	5	>0,05
Психическое состояние									
Адекватное	-	-	>0,05	1	-	>0,05	1	1	>0,05
Тревожное	4	3	>0,05	4	3	>0,05	4	4	>0,05
Амбивалент	2	4	>0,05	6	4	>0,05	3	5	>0,05
Эмоцион.- отстранен.	2	2	>0,05	2	3	>0,05	3	3	>0,05
Социальное состояние									
Адекватное	3	2	>0,05	4	3	>0,05	5	4	>0,05
Амбивалент	4	5	>0,05	6	5	>0,05	3	6	>0,05
Угнетенное	1	2	>0,05	3	2	>0,05	3	3	>0,05

Таблица 2 - Цель, задачи и средства ОФК на щадящем этапе восстановления

<p><u>Цель:</u> восстановить физические силы, утраченные в родах.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; - повышение обменных процессов в тканях и органах; - укрепление мышц брюшного пресса; - активизация деятельности центральной нервной системы; - нормализация деятельности кишечника и органов малого таза. 		
Средства		
Группа «А»	Группа «В»	Группа «С»
<p>Простейшие физические упражнения, выполняемые лежа на спине или сидя на стуле:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дыхательная гимнастика; - упражнения для нижних конечностей; - повороты, наклоны, приседы на опору. 	<p>Простейшие физические упражнения, выполняемые лежа на спине, на боку, стоя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дыхательная гимнастика; - упражнения для нижних конечностей; - упражнения для мышц брюшного пресса, малого таза; - повороты, наклоны. 	<p>Простейшие физические упражнения, выполняемые лежа на спине, на боку, стоя или сидя на стуле, в партере:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дыхательная гимнастика; - упражнения для нижних конечностей; - упражнения для мышц брюшного пресса, малого таза; - повороты, наклоны, приседы на опору.

Результаты исследования выявили, что большая часть женщин ЭГ показали более высокие результаты физических возможностей, чем женщины КГ. Так, на «отлично» выполнили контрольные задания 6 женщин из ЭГ относительно одной женщины из всех контрольных групп.

При этом в составе всех ЭГ нет ни одной женщины с неудовлетворительной оценкой, тогда как в КГ №1 таких – 3 человека, в КГ №2 – 3 человека, в КГ №3 – 4 человека.

Тонизирующий этап (5-12 неделя) восстановления женского организма после родов связан с коррекцией преобразований тела, возникших в процессе вынашивания ребенка. Цель, задачи и средства оздоровительной гимнастики представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Цель, задачи и средства ОФК на тонизирующем этапе восстановления

<p><u>Цель:</u> активизировать функциональные возможности организма рожениц.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем; - укрепление мышц брюшного пресса; - активизация деятельности центральной нервной системы; - нормализация деятельности кишечника и органов малого таза; - повышение эмоционального состояния и самочувствия; - нормализация процесса синтеза молока в молочных железах; - повышение обменных процессов в тканях и органах; - профилактика застойных явлений и возникновения послеродовых осложнений (пневмоний, тромбозов и т.п.). 		
Средства		
Группа «А»	Группа «В»	Группа «С»
<p>Индивидуальный комплекс ОФК с учетом показаний и противопоказаний к занятиям.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Упр. выполняются в положении лежа на спине, боку, стоя, в партере (строго под врачебным контролем).</p>	<p>Комбинированные упражнения, акцентированные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышение мышечного тонуса и укрепление мышц живота, тазового дна; - укрепление связок и мышц, удерживающих внутренние органы, диафрагму; - укрепление «мышечного корсета» тела; - активизация работы дыхательной и СС систем. <p>И.п. - лежа на спине, животе, боку, в партере, стоя.</p>	<p>Комбинированные упр., направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление для мышц спины, грудной клетки, ног (особенно ягодичных мышц); - увеличение подвижности позвоночного столба, повышение упругости мышц брюшного пресса. <p>И.п. - лежа на спине, животе, боку, сидя на стуле, скамейке, кровати, стоя с опорой на стул, гимнастическую стенку, в партере, в виси.</p>

К концу тонизирующего этапа (12 недель) было проведено текущее тестирование, отражающее показатели физического статуса женщин ЭГ и КГ.

Так, на «отлично» и «хорошо» с тестовыми заданиями ОФК справились 7 женщин ЭГ №1, 12 женщин ЭГ №2 и 10 женщин ЭГ №3. В контрольных группах полученные данные достоверно отличаются от данных экспериментальных групп и равны: в КГ №1 – 3 женщины, в КГ №2 – 1 женщина, в КГ №3 – 3 женщины ($p < 0,05$).

Тренирующий этап (13-24 неделя) реабилитации женского организма в послеродовой период обеспечивал облегчение и ускорение перестройки организма в связи с новым состоянием (табл. 4).

Таблица 4 - Цель, задачи и средства ОФК на тренирующем этапе восстановления

<p><u>Цель:</u> совершенствовать физическое и функциональное здоровье женщин.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - вырабатывать навыки самостоятельных занятий; - улучшать кровообращения мышц тазового дна; - оптимизировать эмоциональное состояние и самочувствие; <p>- нормализация процесса синтеза молока в молочных железах, функции кишечника и мочевого пузыря;</p> <ul style="list-style-type: none"> - укреплять мышцы живота, спины, верхнего плечевого пояса; - повышать работоспособность организма; - развивать физические качества; - повышать уровень физической подготовленности. 		
Средства		
Группа «А»	Группа «В»	Группа «С»
<p>Индивидуальный комплекс ОФК с учетом показаний и противопоказаний к занятиям.</p> <p>И.п. - лежа на спине, животе, боку, сидя на стуле, скамейке, кровати, стоя с опорой на стул, гимнастическую стенку, в партере, в висе.</p>	<p>Комплексы упражнений, ориентированные на реабилитацию органов, имеющих осложнения после родов.</p> <p>Упражнения, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мышечный корсет; - на органы малого таза; - на повышение физических возможностей организма; - на повышение общего тонуса организма. <p>Упражнения выполняются из различных исходных положений.</p>	<p>Комплексы упражнений тренирующего характера:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для развития физических качеств; - для укрепления мышц спины и живота; - для оптимизации работы органов малого таза; - для повышения общего тонуса организма. <p>И.п. - лежа на спине, животе, боку, сидя на стуле, скамейке, кровати, стоя с опорой на стул, гимнастическую стенку, в партере, в висе.</p>

Динамика изменений показателей физического статуса женщин в ЭГ к концу эксперимента идентична динамике на предыдущем этапе. Так, количественный состав женщин ЭГ №1, показавших «хороший» и «отличный» физический статус, вырос с 6 человек на щадящем этапе до 8 – на тренирующем, в ЭГ №2 – с 9 до 12 человек, а в ЭГ №3 – с 8 до 11 человек ($p < 0,05$). На рис. 1-3 показано процентное соотношение женщин контрольных и экспериментальных групп, показавших «хороший» или «отличный» физический статус от щадящего до тренирующего этапа.

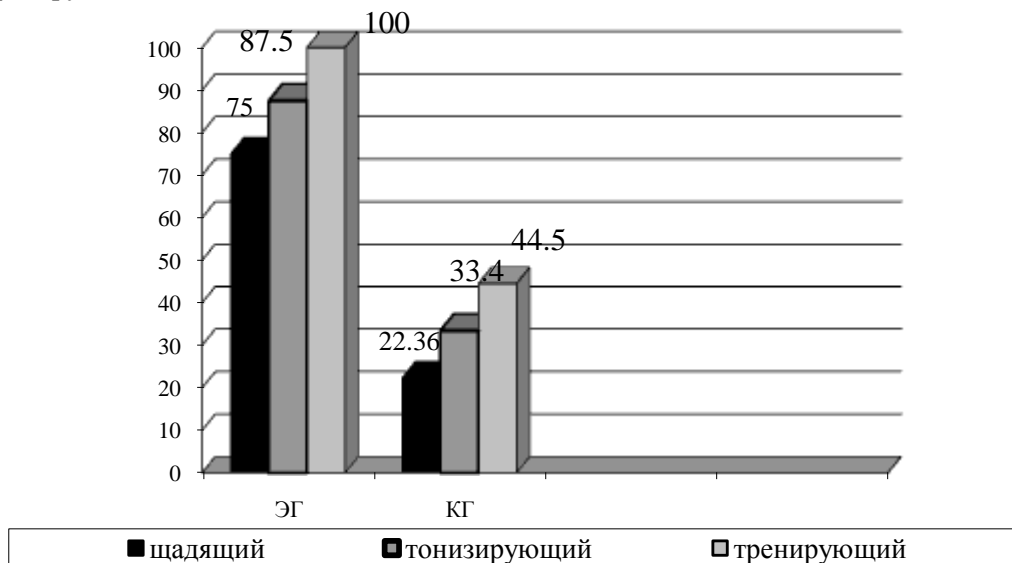


Рис. 1. Группа «А»

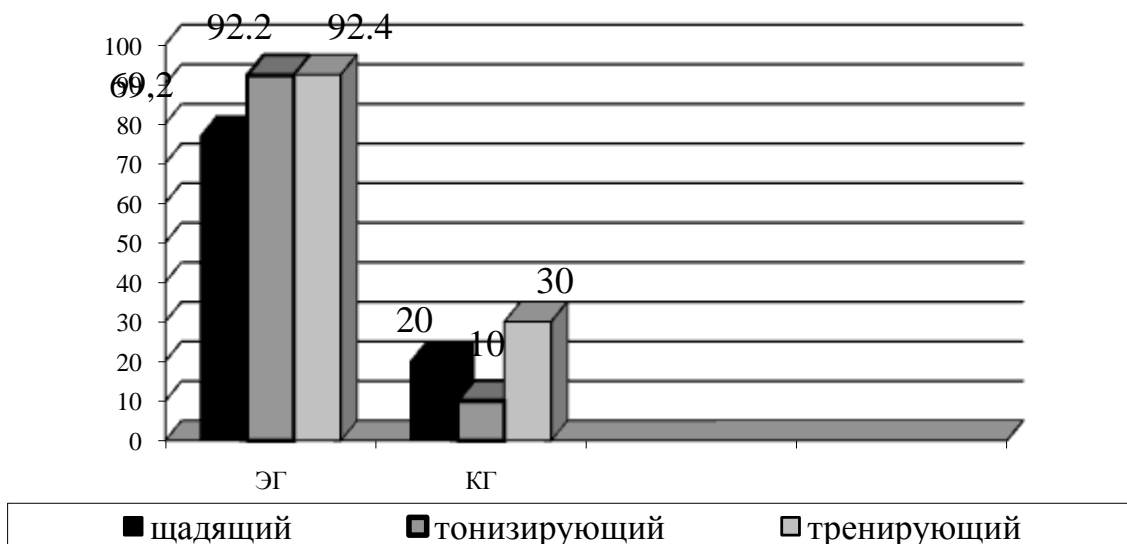


Рис. 2. Группа «В»

Таким образом, полученные в ходе формирующего эксперимента данные позволяют говорить об эффективности разработанной нами методики проведения оздоровительной ритмической гимнастики для реабилитации женского организма в послеродовом периоде.

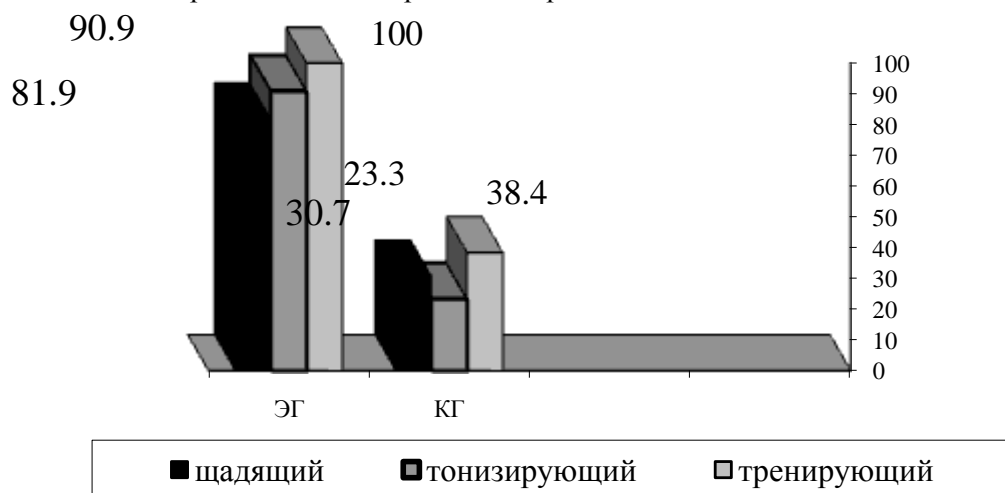


Рис. 3. Группа «С»

Литература:

1. Абрамченко В.В., Шамхалова И.А. Подготовка к безопасному материнству. СПб., 2005. 204 с.
2. Данилова Н.А. Восстановление после родов: улучшить здоровье, вернуть фигуру, обрести психологический комфорт. СПб.: Вектор, 2009. 139 с.
3. Кавторова Н.Е., Султанова О.А. Гимнастика в послеродовом периоде // Лечебная физическая культура: справочник. М.: Медицина, 2004. 380 с.
4. Казанцева А.Ю. Беременность и фитнес до и после родов. СПб.: Нева, 2003. 186 с.
5. Кулешова Н.А. Укрепление силы мышц у женщин в послеродовом периоде средствами оздоровительной физической культуры: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. М., 2007. 115 с.
6. Россия в цифрах. 2008: крат. стат. сб. / Федеральная служба государственной статистики. М., 2008. 431 с.
7. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. 384 с.
8. Сиднева Л.В. Учебное пособие по базовой аэробике. Троицк: Тривант ЛТД, 1997. 85 с.

References:

1. Abramchenko V. V. Preparing for Safe Motherhood. St.Pb., 2005. 204 p.
2. Danilova N.A. Recovery after childbirth: to improve health, to return the figure, to gain psychological comfort. St. Pb.: Pub. Vector, 2009. 139 p.
3. Kavtorova N.E., Sultanova O.A. Gymnastics in the postnatal period // Remedial Physical Education: A Handbook. M.: Medicine. 2004. 380 p.

4. Kazantseva A.Y. *Pregnancy and fitness before and after childbirth*. St. Pb.: Neva, 2003. 186 p.
5. Kuleshova N. A. *Strengthening the muscle strength in women in the postnatal period by means of physical culture: abstract diss....* Candidate. ped. Science:13.00.04. M., 2007. 115 p.
6. *Russia in figures. 2008: Short stat. coll. / Federal State Statistics Service*. M., 2008. 431 p.
7. Menkhin Y. V. *Fitness training: theory and methodology*. Rostov-on-Don, Phoenix. 2002. 384 p.
8. Sidneva L. V. *Tutorial on basic aerobics*. Troitsk.: Trovant LTD. 1997. 85 p.