

5. Гавриленко, Е.С. Дифференцированная методика физической подготовки спасателей МЧС в условиях Дальневосточного региона России : дис. ... канд. пед. наук / Гавриленко Елена Станиславовна. – Хабаровск, 2007. – 159 с.

6. Крюкова, Д.А. Здоровый человек и его окружение : учеб пособие / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О. В. Фурса. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 381 с.

REFERENCES

1. Shlenkov, A.V. Lobzha, R.G. and Zaikin, M.T. (2017), "Technology of professionally-applied physical training of rescuers", *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 59-61.

2. Fedorova, G.A., Malinovsky, V.V. and Abdalov, K.A. (2014), *Professionally-applied physical training of a rescuer: training manual*, Vologda.

3. Order of the Ministry of Emergencies of Russia dated July 26, 2016 No. 402 "On Amendments to the Order of the Ministry of Emergencies of Russia dated March 30, 2011 No. 153 (Registered in the Ministry of Justice of Russia on August 23, 2016 No. 43351)" "On Approval of the Manual on Physical Training of Personnel of the Federal Firefighting Service", available at: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71373472/>.

4. Order of the Ministry of Emergencies of Russia of October 27, 2015 No. 569 "On approval of the standards for the physical training of rescuers and citizens acquiring rescuer status", available at: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71153564/>

5. Gavrilenko, E.S. (2007), *The differentiated technique of physical preparation of rescuers of the Ministry of Emergency Situations in the conditions of the Far Eastern region of Russia*, dissertation, Khabarovsk.

6. Kryukova, D.A., Lysak, L.A. and Fursa, O.V. (2014), *A healthy person and his environment: textbook*, Phoenix, Rostov-on-Don.

Контактная информация: sergeyuor@mail.ru

Статья поступила в редакцию 29.11.2019

УДК 796.011

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ РАЗРАБОТАННОГО КУРСА ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ НА САМОЧУВСТВИЕ, АКТИВНОСТЬ И НАСТРОЕНИЕ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

Наталья Вадимовна Мазитова, кандидат педагогических наук, доцент, **Юрий Эдуардович Гудков**, кандидат педагогических наук, доцент, **Екатерина Андреевна Мунирова**, преподаватель, Владивостокский государственный университет экономики и сервиса; **Ольга Васильевна Горбунова**, кандидат педагогических наук, Дальневосточный федеральный университет, г. Владивосток; **Наталья Владимировна Баркина**, тренер-инструктор, Плавательный бассейн «Прометей» г. Владивосток

Аннотация

В настоящее время специалисты едины во мнении, что за пассивность современные женщины расплачиваются здоровьем ребёнка и осложнениями во время родов. Физические упражнения в воде позволяют оптимизировать режим функционирования основных систем организма женщины в изменённых условиях. В статье приведены фрагменты научного исследования, направленного на изучение влияния разработанного курса гидрореабилитации и китайской гимнастики тайцзицюань на физическое и эмоциональное состояние беременных женщин (2 период).

Ключевые слова: гидрореабилитация, беременные, упражнения в водной среде, физическая активность, эмоциональное состояние.

DEVELOPED HYDROREHABILITATION COURSE INFLUENCE FEATURES ON WELL-BEING, ACTIVITY AND MOOD OF PREGNANT WOMEN

Nataliia Vadimovna Mazitova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, **Yuri Eduardovich Gudkov**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, **Ekaterina Andreevna Munirova**, the senior teacher, Vladivostok State University of Economics and Service;

Olga Vasilyevna Gorbunova, the candidate of pedagogical sciences, Far Eastern Federal University, Vladivostok; Natalya Vladimirovna Barkina, the trainer-instructor, Swimming pool "Prometheus", Vladivostok

Annotation

Currently, the experts are unanimous in the opinion that modern women pay for passivity with the health of the child and complications during childbirth. Physical exercises in water can optimize the functioning of the basic systems of the woman's body in altered conditions. The article presents the fragments of the scientific research aimed at studying the influence of the course of hydro rehabilitation and Chinese gymnastics taijiquan on the physical and emotional state of pregnant women (2 period).

Keywords: hydrorehabilitation, pregnant women, exercises in the aquatic environment, physical activity, emotional state.

ВВЕДЕНИЕ

Современный уровень развития Российского государства требует особо пристального внимания к решению демографических проблем, которые находятся на уровне национальной безопасности страны.

При нормальной беременности в организме женщины происходят изменения, которые являются выражением приспособления материнского организма к новым условиям существования, связанным с развитием плода. Во время беременности органы функционируют с повышенной нагрузкой. Многие женщины даже не задумываются о том, что физические упражнения очень полезны во время беременности. Малоподвижный образ жизни может привести к недостаточному развитию малыша, что, в свою очередь, отрицательно скажется на родах.

Существует большой выбор упражнений, которые можно выполнять при беременности. Они должны быть направлены: на улучшение кровообращения в области таза, укрепление мышц, непосредственно участвующих в родовом акте; на обучение правильному дыханию и расслаблению, что важно для процесса родов [1]. Тем не менее несмотря на очевидную пользу выполнения упражнений в водной среде, их делают далеко не все беременные. Причин находится масса – начиная от большой загрузки на работе и заканчивая простой ленью, которая нередко выходит на первое место среди всех причин.

Гидрореабилитация для беременных эффективно воздействует на организм женщины, правильное применение даже простых физических упражнений в воде дает положительный оздоровительный эффект [2].

Для оптимального развития женского организма во время беременности, существует необходимость в разработке курса по гидрореабилитации для беременных женщин и внедрение его в практику.

С целью изучения влияния разработанного курса гидрореабилитации на показатели физического и эмоционального состояния у беременных женщин был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие беременные женщины (2 триместр) в возрасте от 25 до 30 лет в количестве 24 человек. Занятия по гидрореабилитации проводились на базе бассейна спорткомплекса «Прометей» города Владивосток Приморского края.

Преимущества данного курса гидрореабилитации для беременных женщин заключаются в том, что он состоит из трех взаимосвязанных этапов (вводного, основного, завершающего). На вводном этапе происходила адаптация беременных женщин к водной среде; на основном этапе – овладение навыками управления собственным телом в водной среде, улучшение координации движений в водной среде; на завершающем этапе – профилактика и снятие отеков с нижних конечностей, а так же укрепление мышечного корсета. В конце основной части каждого занятия выполнялись упражнения китайской гимнастики тайцзицюань «24 формы».

Курс гидрореабилитации включал упражнения, направленные на: укрепление сердечно-сосудистой системы; улучшение работы дыхательной системы; снятие отёчности конечностей и профилактику варикозного расширения вен; укрепление мышц живота и мышц малого таза; укрепление мышц спины и профилактики нарушения осанки; укрепление мышц стопы и профилактики плоскостопия; улучшение эмоционального состояния организма.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для выявления влияния гидрореабилитации на состояние психоэмоциональной и физической активности, а также степень настроения беременных женщин был проведён тест «Самочувствие. Активность. Настроение» (САН) [3].

Как видно из рисунка 1 до начала педагогического эксперимента (1 месяц) своё самочувствие женщины двух групп оценивали примерно одинаково: все значения располагались в диапазоне от 4 балла. Но в течение занятий, особенно к концу 3 месяца, динамика самочувствия разительно отличалась, и составила 5,5 баллов в экспериментальной группе и 4,3 балла в контрольной группе беременных женщин.

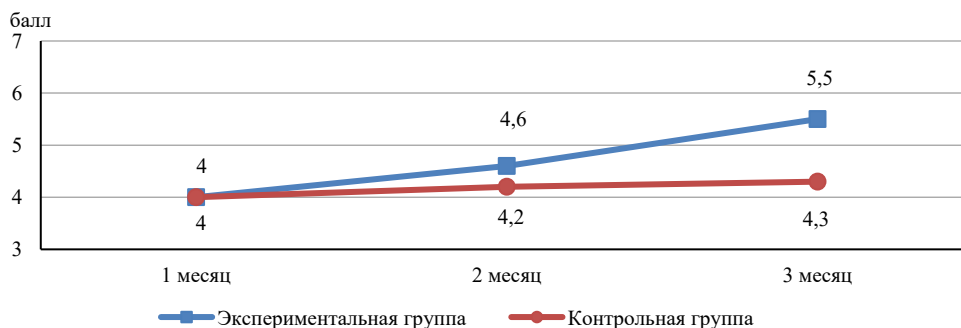


Рисунок 1 – Изменение самочувствия у беременных женщин экспериментальной и контрольной групп в течение педагогического эксперимента

На рисунке 2 представлена динамика активности. Общая картина у женщин экспериментальной группы представлена повышением показателей с 4,0 баллов в первый месяц занятий до 4,7 ко второму месяцу с небольшим увеличением до 5,4 баллов к концу эксперимента. Что касается женщин контрольной группы, то их результаты по показателю «активность» имеют равномерный характер (плато), активность практически не изменяется к 3 месяцу эксперимента. Это говорит о том, что усталость в контрольной группе нарастала.

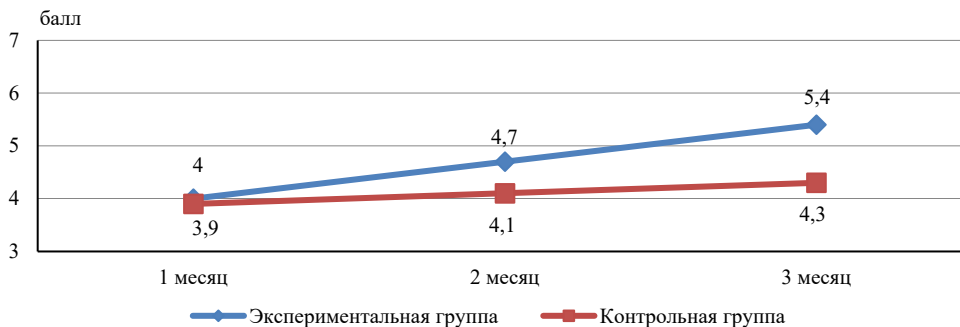


Рисунок 2 – Изменение активности у беременных женщин экспериментальной и контрольной групп в течение педагогического эксперимента

На рисунке 3 показана динамика настроения. В экспериментальной группе происходило улучшение настроения в течение всего эксперимента, в контрольной группе

с первого к третьему месяцу настроение незначительно улучшалось, а затем наблюдалось плато.

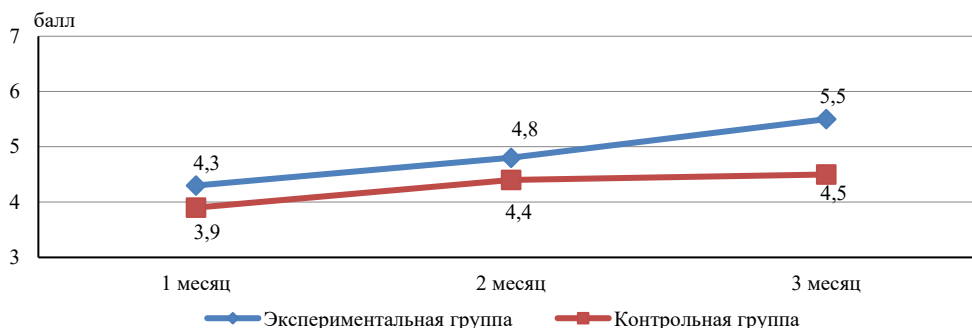


Рисунок 3 – Изменение настроения у беременных женщин экспериментальной и контрольной групп в течение педагогического эксперимента

Немаловажное значение для беременных женщин имеет показатель уровня тревожности. Анализируя результаты показателей тревожности беременных женщин по Тейлору (рисунок 4) можно отметить, что у женщин контрольной группы показатель тревожности практически не изменялся, составляет 19,76 балла и соответствует среднему с тенденцией к высокому уровню (от 15 до 25), в то время как у женщин экспериментальной группы показатель тревожности снижался до 11 баллов, и соответствует среднему с тенденцией к низкому уровню тревожности (от 5 до 15).

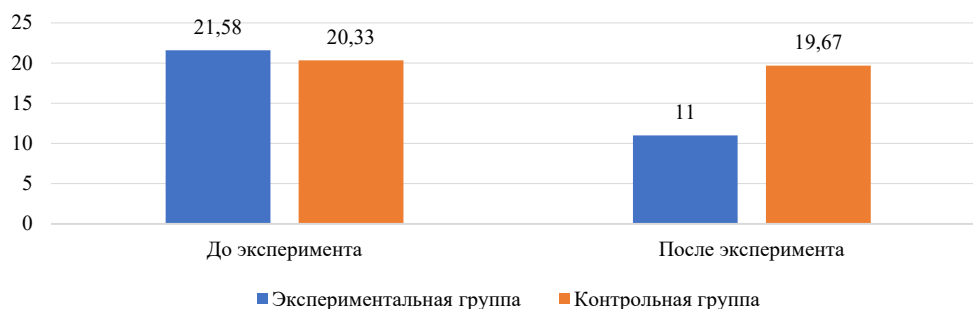


Рисунок 4 – Оценка показателей тревожности беременных женщин до и после эксперимента

Таким образом, гидрореабилитация оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние беременной женщины, а, следовательно, и на состояние её будущего ребёнка.

Дальнейшие исследования позволили нам определить показатели физического состояния беременных женщин после трёх месяцев эксперимента.

В экспериментальной группе произошли статистически достоверные изменения показателей, характеризующих деятельность вестибулярного аппарата. Проба Ромберга улучшилась на 26,6%, а в контрольной группе данный показатель снизился на 8%. Подвижность суставов в экспериментальной группе повысилась на 8,4%, а в контрольной группе снизилась на 1,4%. Показатель работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма (Тест Купера) улучшился на 11,6% в экспериментальной группе, а у женщин контрольной группы данный показатель имел незначительные улучшения – на 0,8%. Результаты представлены в таблице 1. В результате проведённого эксперимента установлено положительное влияние разработанного курса гидрореабилитации беременных женщин. Наблюдается значительное улучшение в работе кардиореспираторной системы организма у женщин экспериментальной группы: показатели пробы Штанге улучшились на 21,8%, пробы Генчи – на 15,3%, пробы Руфье –

на 18,9% У женщин контрольной группы произошли незначительные улучшения по этим показателям: проба Штанге – на 2%, проба Генчи – на 3%, проба Руфье – на 3%.

Таблица 1 – Показатели физического состояния в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента

Тесты	До эксперимента		После эксперимента		Разница		Р
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	в ед. %		
	X±m	X±m	X±m	X±m			
Тест Купера, м	277,5±1,04	267,9±0,4	325,0±22,1	270,0±15,5	55,0	11,6	<0,05
Проба Ромберга, с	11,6±0,16	12,0±0,2	15,0±0,7	11,0±0,9	4,0	26,6	<0,05
«Выкрут» прямых рук вперед/назад, см	88,33±0,6	88,75±0,4	85,0±5,7	90,0±7,8	5,0	8,4	<0,05

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Полученные результаты говорят об эффективности разработанного курса гидрореабилитации для беременных женщин второго триместра беременности. Применение упражнений в воде для беременных женщин носит оздоровительный характер. Наряду с улучшением физического состояния организма, водная среда оказывает благоприятное воздействие на эмоциональное состояние: снижаются стрессы, проходит усталость. Укрепляя сердечно-сосудистую систему, беременные женщины подготавливают свой организм к родовому процессу. Укрепление вестибулярного аппарата улучшает способность к равновесию, что обеспечивает целостность и устойчивость всего организма. Поддержание мышечного тонуса, умеренное повышение гибкости и пластичности позволяет минимизировать риск развития осложнений во время беременности, подготовить организм к родам.

Разнообразие двигательных действий и сочетание их с дыхательными упражнениями в целом обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков, необходимых для родового процесса. Доступность и постепенность данного комплекса позволяет заниматься гидрореабилитацией даже женщинам не умеющим плавать, а также женщинам, которые до беременности не занимались физической активностью.

В результате проведения данного курса происходит значительное улучшение физического и эмоционального состояния женщин, что приводит к благополучному исходу родов и рождению здорового ребёнка.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамченко, В.В. Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии : руководство для врачей (с фотоальбомом) / В. В. Абрамченко, В. М. Болотских. – Санкт-Петербург : ЭЛБИ-СПб, 2007. – 192 с.
2. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для академического бакалавриата / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, Т.С. Морозова. – Москва : Юрайт, 2018. – 401 с.
3. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния / В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, М.П. Мирошников, В.Б. Шарай // Вопросы психологии. – 1973. – № 6. – С. 141–145.

REFERENCES

1. Abramchenko, V.V. and Bolotskikh, V.M. (2007), *Physiotherapy exercises in obstetrics and gynecology: a guide for doctors (with a photo album)*, ELBI-SPb, St. Petersburg.
2. Bulgakova, N.Zh., Morozov, S.N., Popov, O.I. and Morozova T.S. (2018), *Adaptive and therapeutic physical education. Job: textbook for academic undergraduate*, Publishing Center Yurait, Moscow.
3. Doskin, V.A., Lavrentieva, M.P., Miroshnikov, V.B. and Sharay, N.A. (1973) “Test differentiated self-assessment of a functional state”, *Questions of psychology*, No. 6, pp. 141-145.

Контактная информация: nvmazitova@mail.ru

Статья поступила в редакцию 17.11.2019