

2. Гімнастика / А. В. Чайка, укладання. – Х. : Вид-во «Ранок», 2010. – 128 с.
3. Завацька Л. А. Особливості викладання гімнастики на факультеті ЗФКС / Л. А. Завацька, Я. А. Корнійчук // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. праць. Вип. VII. – Рівне : РВЦ МГЕУ ім. Степана Дем'янука, 2010. – С. 127-132.
4. Костін О. І. Методика навчання гімнастичним вправам школярів 1–11-х класів: навч. посіб. / О. І. Костін, Ю. К. Макурін, А. Я. Муллагільдін. – Харків: ХДІФК, 2-е вид., доп., 2000. – 86 с.
5. Ляшук Р. П. Гімнастика. Начальний посібник (у двох частинах) / Р. П. Ляшук, А. В. Огністий. – Ч.1. – Тернопіль : ТДПУ, 2001. – 357 с.
6. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи (варіативний модуль) «Гімнастика» / С. М. Чешейко, Н. С. Кравченко, Л. А. Галенко. – Київ, 2018. – 303 с.
7. Савченко М. І. Гімнастика та методика її викладання : навч. метод. посіб. / М. І. Савченко. – Херсон, 2005. – 200 с.
8. Савченко М. І. Урок гімнастики в загальноосвітній школі / М. І. Савченко. – Херсон, 2001. – 83 с.
9. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / [Т. Ю. Круцевич та ін.] ; за ред. Т. Ю. Круцевич. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.

References

1. Gimnastika: ucheb. dlya stud. vyssh. ucheb. zavedenij. (2006). [Gymnastics: a textbook for university students institutions of higher education] (4th ed., rev.). In M. L. Zhuravina (Eds.). M. : Izdatelskij centr "Akademiya". (in Russ.).
2. Himnastyka. (2010). [Gymnastics]. In / A. V. Chaika (Eds.). Kh. : Vyd-vo "Ranok". (in Ukr.).
3. Zavatska, L. A. (2010). Osoblyvosti vykladannia himnastyky na fakulteti ZFKS [Peculiarities of gymnastics teaching at the faculty of health, physical education and sports]. In L. A. Zavatska, Ya. A. Korniichuk (Eds.), Kontsepsiia rozvytku haluzi fizychnoho vykhovannia i sportu v Ukraini : zb. nauk. prats, VII, 127–132. (in Ukr.).
4. Kostin, O. I. (2000). Metodyka navchannia himnastychnym vpravam shkolariv 1–11-kl klasiv: navch. posib. [Methods of teaching gymnastic exercises to students of 1–11 grades: a manual] (2nd ed., supplemented). In O. I. Kostin, Yu. K. Makurin, A. Ya. Mullahildina (Eds.). Kharkiv : KhDIFK. (in Ukr.).
5. Liashuk, R. P. (2001). Himnastyka. Nachalniy posibnyk (u dvokh chastynakh) [Gymnastics. A Manual (in two parts)]. In R. P. Liashuk, A. V. Ohnystyi (Eds.), Part 1. Ternopil : TDPU. (in Ukr.).
6. Navchalna prohrama z fizychnoi kultury dlia zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv 5-9 klasy (variativnyi modul) "Himnastyka". (2018). [Physical Education Curriculum for Secondary Schools in Grades 5-9 (variable module)] "Gymnastics". In S. M. Chesheiko, N. S. Kravchenko, L. A. Halenko (Eds.). Kyiv. (in Ukr.).
7. Savchenko, M. I. (2005). Himnastyka ta metodyka yii vykladannia : navch. metod. posib. [Gymnastics and methods of teaching: a manual]. Kherson. (in Ukr.).
8. Savchenko, M. I. (2001). Urok himnastyky v zahalnoosvitnikh shkoli [Gymnastics lesson in a comprehensive school]. Kherson. (in Ukr.).
9. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: pidruch. dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sportu : u 2 t. (2017). [Theory and methodology of physical education: a textbook for students of higher educational institutions of physical education and sports: in 2 vol.] (2nd ed., rev. and supplemented). In T. Yu. Krutsevych (Eds.), T. 1. Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia (384 p.). K. : Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy, vyd-vo "Olimp. l-ra". (in Ukr.).

УДК 376-056.262-053.4/5

В. П. Стельмахівська
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова,
В. І. Цимбал
Магістрант,
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м.Київ

КОМПЛЕКСНА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ВАГІТНИХ У ІІ ТРИМЕСТРІ В УМОВАХ САНАТОРІЮ

У статті обґрунтовано комплексну фізичну терапію вагітних у ІІ триместрі в умовах санаторію. Сьогодні різні засоби фізичної культури застосовуються під час вагітності, у пологах і післяпологовому періоді, при запальних захворюваннях і опущенні внутрішніх статевих органів, порушеннях менструального циклу, функціональному нетриманні сечі, аномальних положеннях матки, у післяопераційному періоді.

Ключові слова: комплексна фізична терапія, вагітні у ІІ триместрі, умови санаторію.

Стельмаховская В. П., Цимбал В. И. Физическая терапия беременных во ІІ триместре в условиях санатория. В статье обосновано комплексную физическую терапию беременных в ІІ триместре в условиях санатория. Сегодня различные средства физической культуры применяются во время беременности, в родах и послеродовом периоде, при воспалительных заболеваниях и опущении внутренних половых органов, нарушениях менструального цикла, функциональном недержании мочи, аномальных положениях матки, в послеоперационном периоде.

Ключевые слова: комплексная физическая терапия, беременные во втором триместре, условия санатория.

Stelmakhivska V. P., Tsymlal V. I. Complex physical therapy of pregnant women in the second trimester under sanatorium conditions. Physical activity during pregnancy contributes to the normalization of the psychological state of women, generates birth dominance, prevents the development of stress and promotes the preservation and enhancement of maternal and offspring health, and thus - the health of the family.

In spite of the fact that in the recent scientific researches devoted to the study of individual characteristics of a woman's personality during pregnancy, in childbirth, postpartum, with various disorders of reproductive function, it is worth noting that systematic studies in this direction are quite common in scientific publications. need further development.

During pregnancy, women experience anatomical and physiological changes not only on the part of the reproductive organs, but also in all other organs and systems, which is caused by the development of the fetus and the preparation of the maternity for childbirth and subsequent feeding of the baby.

Exercise exercises prepare the pregnant woman for childbirth, increase the elasticity of the pelvic floor muscles and strengthen those involved in the birth of a baby. Exercise produces and consolidates the skills of relaxation of the perineum and tension of the abdominal muscles, improve the mobility of the sacroiliac joint, hip joints, lumbar spine.

The objectives of therapeutic physical training in the 2nd trimester are: improvement of gas exchange and saturation of arterial blood with oxygen at the placental level; improvement of elasticity of muscles of a pelvic floor, mobility in hip joints and in a backbone; strengthening the muscles involved in childbirth and those that support the arch of the foot; improvement of circulation in the pelvis and lower extremities, further adaptation of the cardiovascular system to physical activity

Key words: complex physical therapy, pregnant women in the second trimester, conditions of the sanatorium.

Постановка проблеми. Вагітність і пологи, як вважають І. Григус, М. Човпило та Д. Ортенбургер, «є значним фізичним навантаженням на організм кожної жінки. Виношування плода та пологова діяльність вимагають від вагітної посиленого функціонування всіх органів і систем організму» [3, с. 102]. Вчені вказують, що «у наш час займатися фізичною активністю під час вагітності стало досить популярним напрямом. Уже з'явилися тренери, які спеціалізуються лише на розробках програм для вагітних жінок, вони проводять спеціальні заняття, відповідно до індивідуальних особливостей кожної вагітної, під час виконання яких жінки почувають себе комфортно та безпечно» [3, с. 104]. А також науковці зазначають, що «рухова активність під час вагітності сприяє нормалізації психологічного стану жінок, формуванню родової домінанти, перешкоджає розвитку стресу та сприяє збереженню й зміцненню здоров'я матері та потомства, а тим самим – і здоров'ю сім'ї» [3, с. 109].

В. С. Сухан, Л. В. Дичка та О. С. Блага вказують у методичних рекомендаціях «Лікувальна фізична культура в акушерстві та гінекології», що «сьогодні різні засоби фізичної культури застосовуються під час вагітності, у пологах і післяпологовому періоді, при запальних захворюваннях і опущенні внутрішніх статевих органів, порушеннях менструального циклу, функціональному нетриманні сечі, аномальних положеннях матки, у післяопераційному періоді» [7, с. 4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання, пов'язані з фізичною терапією вагітних у II триместрі в умовах санаторію розглядали такі вчені та автори О. В. Бацилева [1], О. Владимиров, Н. Владимірова, Ю. Андріяшек [2], І. Григус, М. Човпило, Д. Ортенбургер [3], Л. В. Дугіна, К. О. Лисенко [4], В. М. Мухін [5], В. Г. Петров, В. С. Полковник-Маркова, А. В. Сачко [6], В. С. Сухан, Л. В. Дичка, О. С. Блага [7] та інші вчені.

Мета дослідження полягала у обґрунтуванні комплексної фізичної терапії вагітних у II триместрі в умовах санаторію.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження. О. В. Бацилева вважає, що «незважаючи на те, що останнім часом у наукових публікаціях досить часто зустрічаються дослідження, присвячені вивченню окремих характеристик особистості жінок під час вагітності, у пологах, післяпологовому періоді, при різноманітних порушеннях репродуктивної функції, варто відзначити той факт, що системні дослідження у цьому напрямку поодинокі і потребують подальшого розвитку» [1, с. 36].

В. Г. Петров, В. С. Полковник-Маркова та А. В. Сачко наводять основні характеристики триместрів вагітності [6, с. 55]:

- «1-й триместр (1-16-й тиждень) характеризується складною перебудовою в діяльності органів і систем вагітної жінки. У зв'язку з підвищеною чутливістю матки і найменшим зв'язком плідного яйця з нею, збудливістю серцево-судинної системи, посиленням обміну, збільшенням потреби в кисні, порушеннями вегетативної нервової системи. Потрібно надзвичайно уважно добирати вправи і навантажувати вагітну [6, с. 55].

- 2-й триместр вагітності (17-32-й тижні) характеризується вирівнюванням психоемоційного стану вагітної, першим ворухненням плоду, які з'являються у першо-родильниці на 20-му тижні, а при наступних пологах – на 18-му тижні. Матка суттєво збільшується у розмірі, виходить з порожнини малого таза, дно якої наприкінці періоду досягає рівня пупка. Це обмежує рухливість діафрагми, стискає кишечник, сечовід, кровоносні і лімфатичні судини, викликає застої явища у нижній половині тіла. У вагітної збільшується маса тіла, розм'якшуються зв'язки тазових зчленувань і міжхребцеві хрящі поперекового відділу хребта, пе-реобтяжуються стопи, змінюється постава [6, с. 55].

- Третій триместр вагітності (33-44-й тижні) характеризується подальшим збільшенням маси тіла і матки, дно якої досягає мечоподібного виростка, що ще більше ніж у попередньому періоді обмежує рухливість діафрагми. У зв'язку з цим обмежується і рухова активність жінки, її серцево-судинна система й органи дихання відчувають велике напруження

внаслідок високого стояння діафрагми та венозного застою в органах малого таза. Серце займає майже горизонтальне положення, зменшуються вазі інші внутрішні органи, що ускладняє їхні функції» [6, с. 55].

Під час вагітності, на думку В. М. Мухін, «в організмі жінки виникають анатомо-фізіологічні зміни не тільки з боку дітородних органів, але й в усіх інших органах і системах, що зумовлено розвитком плоду і підготовкою роділлі до пологів та наступним годуванням дитини» [5, с. 443].

О. В. Бацилева вказує, що «загальновідомо, що вагітність є надзвичайно значущою подією у житті жінки, котра призводить її до багатьох змін та трансформацій на біологічному, психологічному та соціальному рівнях. У цей період перед нею відкриваються унікальні можливості особистісного росту, реалізації нових цілей, що в подальшому сприяє зростанню самооцінки та самоповаги, досягненню внутрішньої та зовнішньої інтегрованості, отриманню нового соціального статусу» [1, с. 37].

Л. В. Дугіна та К. О. Лисенко вказують, що «заняття фізичними вправами готують вагітну до пологів, підвищують еластичність м'язів тазового дна і зміцнюють ті, які беруть участь у народженні дитини» [4, с. 14]. Вчені підкреслюють, що заняття фізичними вправами виробляють і закріплюють навички розслаблення промежини і напруження м'язів живота, поліпшують рухливість крижово-куприкового зчленування, тазостегнових суглобів, поперекового відділу хребта» [4, с. 14].

Як вказують В. Г. Петров, В. С. Полковник-Маркова та А. В. Сачко, «у вагітних розвивають навички диференційованого типу дихання, їх навчають володіти своїм диханням, що буде потрібно під час переймів і пауз між потугами» [6, с. 54]. Науковці вказують, що «вміння змінювати глибину, частоту, тип дихання, співвідношення вдиху та видиху, затримувати видих, коли це потрібно, і синхронізувати з напруженнями м'язів під час переймів, значно полегшує пологи» [6, с. 54].

Жінка в силу своїх фізіологічних особливостей, вказують В. С. Сухан, Л. В. Дичка та О. С. Блага, «покликана виконувати роль продовжувача людського роду, а це накладає свій відбиток на фізичну будову жінки і на деякі функціональні особливості її організму. Вагітність як фізіологічний стан звичайно перебігає без будь-яких ускладнень, але разом із тим стає причиною подвійного навантаження на організм майбутньої матері» [7, с. 4].

За допомогою фізичних вправ, як вважають І. Григус, М. Човпило та Д. Ортенбургер, під час вагітності можна сприяти таким ефектам:

- підтримувати нормальну масу тіла й сприяти зменшенню надмірного накопичення жиру в організмі;
- підтримувати або покращувати серцево-судинну систему, м'язову силу та витривалість, гнучкість;
- покращити положення й механіку тіла вагітних за допомогою тренувальних класів;
- сприяти зменшенню скарг на опорно-руховий апарат;
- сприяти зниженню незначних незручностей під час вагітності;
- профілактиці та лікуванню проблем, пов'язаних із гестаційним діабетом, гіпертонією й преєклампсією;
- зниженню рівня стресу та покращенню самооцінки [3, с. 104].

В. Г. Петров, В. С. Полковник-Маркова та А. В. Сачко наводять основні завдання лікувальної фізичної культури в різні триместри вагітності [6, с. 55]:

• «Завдання лікувальної фізичної культури у 1-му триместрі такі: урівноваження психоемоційного стану вагітної; вироблення навичок повного дихання і зміна його типу; поліпшення легеневої вентиляції та газообміну, насичення артеріальної крові киснем; навчання довільного навантаження і розслаблення м'язів, зміцнення м'язів спини, живота, ніг; адаптація серцево-судинної системи до фізичних навантажень; сприяння нормалізації вегетативної нервової системи [6, с. 55].

• Завдання лікувальної фізичної культури у 2-му триместрі такі: поліпшення газообміну і насичення артеріальної крові киснем на рівні плаценти; поліпшення еластичності м'язів тазового дна, рухливості у кульшових суглобах і у хребті; зміцнення м'язів, що беруть участь у пологах і тих, які підтримують склепіння стопи; поліпшення кровообігу у малому тазі та нижніх кінцівках, подальша адаптація серцево-судинної системи до фізичних навантажень [6, с. 55].

• Завдання лікувальної фізичної культури у 3-му триместрі: збільшення еластичності і розтягненості м'язів промежини та рухливості попереково-крижового і куприкового зчленування, поперекової ділянки хребта; зменшення венозного застою в судинах малого таза та нижніх кінцівках; координація дихання з напруженнями і розслабленням м'язів; поліпшення діяльності серцево-судинної і дихальної систем; навчання вправ, які будуть потрібні у процесі пологів; закріплення результатів, яких було досягнуто внаслідок занять у перші 2 періоди [6, с. 56]».

О. Владимиров, Н. Владимірова та Ю. Андріяшек вказують, що «у вагітних, які займаються лікувальною дозованою нордичною ходьбою, покращується кровообіг, що веде до насичення матково-плацентарного кровообігу киснем і необхідними енергетичними речовинами, які легко передаються плоду, завдяки тісному взаємозв'язку матково-плацентарного кровообігу з кровообігом плоду» [2, с. 33].

В. М. Мухін зазначає, що «вагітні, що займаються фізичними вправами, відчувають тонізуючий, оздоровчий і загальнозміцнюючий ефект» [5, с. 445]. Науковці підкреслюють, що «у них виникають позитивні емоції, покращується настрій, створюється впевненість у сприятливому перебігу вагітності, повноцінному розвитку плоду, подоланні труднощів з виношуванням плоду і під час пологів та народженні нормальної здорової дитини» [5, с. 445].

Лікувальна фізична культура, як вказують Л. В. Дугіна та К. О. Лисенко, «при вагітності позитивно впливає на функцію серцево-судинної системи, поліпшується психофізичний тонус, обмін речовин, кровообігу, дихання. Фізичні вправи зменшують кисневу заборгованість в організмі вагітної, тим самим попереджаючи передчасні пологи, асфіксію плоду, що розвиваються на ґрунті гіпоксії» [4, с. 14].

Висновки. Проведений аналіз наукової літератури щодо фізичної терапії вагітних у II триместрі в умовах санаторію засвідчив про недостатню увагу науковців до цього питання.

Література

- 1.Бацилєва О. В. Особливості психоемоційного стану жінок з перенесеною вагітністю. Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 27. С. 34-47.
- 2.Владимиров О., Владимірова Н., Андріяшек Ю. Лікувальна дозована нордична ходьба як нова сучасна форма фізичної реабілітації вагітних. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016. № 1. С. 30-35.
- 3.Григус І., Човпило М., Ортенбургер Д. Роль фізичної активності в процесі фізичної реабілітації вагітних. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2018. № 2(42).С. 102–110.
- 4.Дугіна Л. В., Лисенко К. О. Особливості застосування засобів лікувальної фізичної культури під час вагітності. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. 2016. № 2. С. 14-16.
- 5.Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник. Київ: Олімп. л-ра, 2009. 488 с.
- 6.Петров В. Г., Полковник-Маркова В. С., Сачко А. В. Комплексна фізична реабілітація в період вагітності. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. 2016. № 2. С. 54-56.
- 7.Сухан В. С., Дичка Л. В., Блага О. С. Лікувальна фізична культура в акушерстві та гінекології: методичні рекомендації. Ужгород, 2014. 42 с.

Reference

- 1.Batsylieva O. V. (2015) Osoblyvosti psykhoemotsiinoho stanu zhinok z perenoshuvanoiuhahitnistiuh [Features of the psycho-emotional state of women with pregnancy]. Problemy suchasnoi psykhohohii [Problems of modern psychology]. Vol. 27. pp. 34-47. (In Ukrainian)
- 2.Vladymyrov O., Vladymyrova N., Andriiashek Yu. (2016) Likuvalna dozovana nordychna khodba yak nova suchasna forma fizychnoi reabilitatsii vahitnykh [Therapeutic dosed nordic walking as a new modern form of physical rehabilitation of pregnant women]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu [Theory and methodology of physical education and sport]. Vol. 1. pp. 30-35. (In Ukrainian)
- 3.Hryhus I., Chovpylo M., Ortenburher D. (2018) Rol fizychnoi aktyvnosti v protsesi fizychnoi reabilitatsii vahitnykh [The role of physical activity in the process of physical rehabilitation of pregnant women]. Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi [Physical education, sports and health culture in today's society]. Vol. 2(42). pp. 102–110. (In Ukrainian)
- 4.Duhina L. V., Lysenko K. O. (2016) Osoblyvosti zastosuvannia zasobiv likuvalnoi fizychnoi kultury pid chas vahitnosti [Features of the use of therapeutic physical training during pregnancy]. Fizychna reabilitatsiia ta rekreatsiino-ozdorovchi tekhnolohii [Physical rehabilitation and recreational and recreational technologies]. Vol. 2. pp. 14-16. (In Ukrainian)
- 5.Mukhin V. M. (2009) Fizychna reabilitatsiia: pidruchnyk [Fizychna reabilitatsiia Physical rehabilitation]. Kyiv: Olimp. l-ra. 488 p. (In Ukrainian)
- 6.Petrov V. H., Polkovnyk-Markova V. S., Sachko A. V. (2016) Kompleksna fizychna reabilitatsiia v period vahitnosti [Complex physical rehabilitation during pregnancy]. Fizychna reabilitatsiia ta rekreatsiino-ozdorovchi tekhnolohii [Physical rehabilitation and recreational and recreational technologies]. Vol. 2. pp. 54-56. (In Ukrainian)
- 7.Sukhan V. S., Dychka L. V., Blaha O. S. (2014) Likuvalna fizychna kultura v akusherstvi ta hinekologii: metodychni rekomendatsii [Medical therapeutic physical training in obstetrics and gynecology: methodical recommendations]. Uzhhorod, 2014. 42 p. (In Ukrainian)

УДК 376-056.262-053

Л. П. Сущенко
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ
І.М. Ляхова
Запорізький державний медичний університет
Т. М. Винник
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ СЕРЕДЬНОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ХРЕБТА

У статті обґрунтовано сучасні підходи до фізичної терапії дітей середнього шкільного віку з порушенням функціонального стану хребта. Різні порушення постави хоча й є не функціональними розладами опорно-рухового апарату і не вважаються захворюваннями, проте, супроводжуються порушеннями функції нервової системи та низки внутрішніх органів, обумовлюють виникнення захворювань, і, в першу чергу, захворювань хребта.

Ключові слова: сучасні підходи до фізичної терапії, дітей середнього шкільного віку, порушення функціонального стану хребта.

Сущенко Л. П., Ляхова І.М., Винник Т. Н. Современные подходы к физической терапии детей среднего школьного возраста с нарушением функционального состояния позвоночника. В статье обоснованы современные подходы к физической терапии детей среднего школьного возраста с нарушением функционального состояния позвоночника. Различные нарушения осанки хотя и являются не функциональными расстройствами опорно-двигательного аппарата и не считаются заболеваниями, однако, сопровождаются нарушениями функции нервной