

### Literatur:

1. Meyer T. Sportmassage: Entspannung, Fitness und Wohlbefinden für den Körper Taschenbuch / Thomas Meyer. – München: Stiebner Verlag GmbH, 2005. – 132 S.
2. Kolster B. C. Massage: Klassische Massage, Querfriktionen, Funktionsmassage, Faszienbehandlung / Bernard C. Kolster. – Berlin: Springer (Verlag), 2016. – 521 S. – (4. Auflage).
3. Storck U. Technik der Massage: Kurzlehrbuch / Ulrich Storck. – Stuttgart: Georg Thieme Verlag, 2010. – 188 S. – (19 Auflage).
4. Benjamin P. J. Understanding Sports Massage / P. J. Benjamin, S. P. Lamp. – USA: Human Kinetics Publishers, 1996. – 155 S.
5. Язловецький В.С. Основи спортивного і лікувального масажу : навчальний посібник / Язловецький В.С., Мухін В.М., Турчак А.Л. – Кіровоград : ПБВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2004. – 336 с.

У статті розкривається спортивний масаж як стимуляція тканин для інтенсивної продуктивності і руху м'язів. Він використовується, передусім, при скаргах або ушкодженнях під час занять спортом. Він може здійснюватися як до так і після спортивної діяльності і проводиться в більшості випадків локально на відповідні м'язи.

**Ключові слова:** спортивний масаж, спортсмен, організм, зусилля, розслаблення, напруження, ушкодження, досягнення.

*Отримано 30.04.17*

УДК 796:618.2-083

*E. Żygulowa, S. Gerasymenko*

### WSPÓŁCZESNE POGLĄDY NA WPŁYW ŚRODKÓW KULTURY FIZYCZNEJ NA PRZEBIEG CIĄŻY

Określono rolę i miejsce kultury fizycznej w kompleksowym psychologiczno-profilaktycznym przygotowaniu kobiety w ciąży do porodu. Przedstawiono nowoczesne opinie dotyczące sposobów wpływu ćwiczeń na organizm kobiety ciężarnej i płodu. Stwierdzono, że fizycznie przygotowane ciało w ciąży ma wysoki potencjał energetyczny i funkcjonalny można szybko i w pełni mobilizować zasoby w czasie rosnącego zapotrzebowania na nie i

zapewnić mu ekonomizację procesów fizjologicznych. Wymienione cechy wyszkolonego organizmu, zapewniające gotowość do pracy i zdolność mięśni do wykonywania natężonej działalności przez jakiś czas, jest podstawą do stosowania kultury fizycznej w okresie ciąży jako elementu przygotowania psychologiczno-profilaktycznego kobiet ciężarnych do porodu.

**Słowa kluczowe:** kultura fizyczna, ćwiczenia, przygotowanie psychologiczno-profilaktyczne do porodu.

**Przedstawienie problemu.** Niestety, niski poziom życia w bardzo trudnej sytuacji społecznej i gospodarczej na Ukrainie doprowadził do niekorzystnej sytuacji demograficznej, spowodował pogorszenie stanu zdrowia mieszkańców, w tym w wieku rozrodczym [8].

W nowoczesnym społeczeństwie znaczna liczba najbardziej aktywnych kobiet rezygnuje z narodzin dziecka w okres życia, który jest najbardziej optymalnym wiekiem rozrodczym i realizuje swój potencjał w tym czasie tylko w pracy zawodowej i życiu społecznym [5, 9].

Jednocześnie współczesny system pomocy położnicy nie zawsze jest wystarczająco skuteczny. Coraz częściej rejestrowane są przypadki powikłania przebiegu ciąży i porodu, które grożą życiu matki i dziecka [6].

Zdrowie reprodukcyjne mieszkańców Ukrainy spowodowane przez wiele czynników w łańcuchu „ natura - rodzina - społeczeństwo ” dynamicznie się rozwija, zachowując ślady poprzednich warunków i determinacji genetycznej. W ciągu ostatnich 10 lat stan zdrowia reprodukcyjnego mieszkańców Ukrainy ulegał wpływowi różnych procesów, powodujących zwiększenie chorobowości i umieralności i wywołują zaniepokojenie, ponieważ nie spełniają standardów międzynarodowych. [8]

Medycyna współczesna stara się rozwiązać problem zmniejszenia ryzyka powikłań porodowych przy pomocy nowoczesnego sprzętu, który pozwala na utrzymanie stałej i dokładnej kontroli najmniejszych zmian w organiźmie kobiety i płodu, a jeśli to konieczne, na przeprowadzenie interwencji medycznej na każdym etapie ciąży i porodu. Jednocześnie problem spadku liczby urodzeń i wzrostu statystyk porodów patologicznych nadal pozostaje aktualny. [4]

Dlatego na problemach związanych z pulą genową narodu, macierzyństwem bezpiecznym, planowaniem rodziny powinni skupiać się nie tylko położnicy-ginekoloژی, ale również specjaliści od waleologii, wychowania fizycznego i terapii fizycznej, ponieważ kultura fizyczna jest potężnym narzędziem do wzmocnienia zdrowia i zwiększenia odporności organizmu ludzkiego.

**Analiza najnowszych badań i publikacji.** Obecnie stan zdrowia reprodukcyjnego narodu charakteryzuje się niskim wskaźnikiem urodzeń na tle wysokiego poziomu podstawowych składników zagrożenia reprodukcji osoby – niepłodności, obumarcia płodu, samoistnych poronień, wad wrodzonych, umieralności matek i niemowląt [2].

Sytuacja ta powoduje konieczność wzmocnienia podejścia zintegrowanego w celu rozwiązania problemów społecznych, behawioralnych i biologicznych, które wpływają na kształtowanie i wzmocnienie zdrowia reprodukcyjnego [8].

Według danych literatury (W. Syłujanowa, N. Kawtorowa, 1977; W. Podolski i in., 2002), siedzący tryb życia oraz niewystarczająca aktywność fizyczna kobiet niekorzystnie wpływają na przebieg ciąży i porodu.

Niewątpliwie, brak ruchu przyczynia się do osłabienia mięśni, znacznie obniża metabolizm. Ogólny stan ciężarnej z reguły się pogarsza. Odwrotnie, specjalne ćwiczenia, odpowiednie stosowanie słońca, powietrza i wody wzmacniają organizm kobiety, przygotowują kobietę w ciąży do porodu [1, 13].

Jednak w literaturze mało jest prac poświęconych badaniu fizycznego składnika w kompleksowym psychologiczno-profilaktycznym przygotowaniu kobiet w ciąży do porodu.

**Sformułowanie celów artykułu.** Celem naszej pracy było określenie miejsca kompleksów ćwiczeń gimnastycznych i fizycznych w kompleksowym (psychologiczno-profilaktycznym i fizycznym) przygotowaniu kobiet w ciąży do porodu.

Zgodnie z celem badanie ukierunkowane jest na rozwiązanie następujących zadań:

1. Określić podstawowe środki wpływu kompleksów gimnastycznych i ćwiczeń fizycznych jako elementów kompleksowego przygotowania kobiet w ciąży do porodu na kondycję ciężarnej.

2. Rozwinąć temat wpływu kultury fizycznej jako części kompleksowego przygotowania kobiet w ciąży do porodu na organizm matki i płodu.

**Przedstawienie podstawowego materiału badania.** Kobieta ze względu na swoje szczególne funkcje fizjologiczne przeznaczona jest do pełnienia funkcji następcy rodu ludzkiego, a to wpływa na fizyczną strukturę kobiety i na niektóre właściwości funkcjonalne jej organizmu. Cięża jest stanem fizjologicznym, który zwykle przebiega bez żadnych komplikacji, ale jednocześnie powoduje podwójne obciążenie organizmu przyszłej matki [1.11, 13].

W związku z rozwojem płodu i łożyska w organizmie kobiety odbywa się złożona restrukturyzacja dotycząca układu krążenia, układu nerwowego,

wydzielania wewnętrznego, oddechowego, mięśniowo-szkieletowego i metabolicznego oraz stanu emocjonalnego. [12].

Wychowanie fizyczne jest ważnym narzędziem wzmocnienia zdrowia, profilaktyki i leczenia chorób, więc coraz bardziej rozpowszechnia się w praktyce położniczej. Obecnie różne środki kultury fizycznej są szeroko wykorzystywane w czasie ciąży, porodu i po porodzie, przy chorobach zapalnych i obniżaniu się narządów rodnych, zaburzeniach cyklu miesięczkowego, nietrzymaniu moczu, nieprawidłowym położeniem macicy, w okresie pooperacyjnym i innych. [12].

Psychologiczno-profilaktyczne i fizyczne przygotowanie kobiety w ciąży do porodu jest udoskonaloną wersją systemu pomocy psychologiczno-profilaktycznej kobietom w ciąży. W połączonym przygotowaniu rozmowy psychologiczno-profilaktyczne i ćwiczenia fizycznie nie tylko wzajemnie sobie towarzyszą lecz stanowią spójną całość, w której słowo i ćwiczenia są ze sobą ściśle związane [7].

Przygotowanie kompleksowe cechuje szereg właściwości. Zaczyna się ono na najwcześniejszych etapach ciąży - niezwłocznie po jej ustaleniu, czyli od 8-12 tygodnia - i składa się z 12-22 grupowych zajęć w klinice położniczej. Podstawą metodyki treningu fizycznego jest zasada nauczania kobiety w ciąży wykonania ćwiczeń w klinice położniczej, jednak najwięcej uwagi poświęca się codziennej gimnastyce w domu. [10]

Więc, kompleksowe podejście do przygotowania kobiet w ciąży do porodu może być ogólnodostępne.

Rozmowy psychologiczno-profilaktyczne z kobietami w ciąży zaczynają się jednocześnie z treningiem fizycznym. Każda rozmowa psychologiczno-profilaktyczna zawiera informacje o kulturze fizycznej. Kobietom szczegółowo wyjaśnia się mechanizmy wykonywania ćwiczeń, ich pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne, wszystkie układy fizjologiczne ciała kobiecego. [11]. Kształtuje się przy tym trwałe psychologiczne nastawienie na zapotrzebowanie kobiety w ciąży, a więc i płodu, na kulturę fizyczną - potężny zdrowotny środek zapobiegawczy. W przygotowaniu kompleksowym wzmocniono również elementy przekonywania i sugestii.

Aktywność fizyczna kobiet w ciąży, wybór ćwiczeń w czasie ciąży zależy od czasu jej trwania i przepływu, możliwości funkcjonalnych i reakcji organizmu kobiety ciężarnej na aktywność fizyczną, poziomu sprawności fizycznej ciężarnej. Ćwiczenia dopasowywane są z uwzględnieniem ogólnego wpływu na cały organizm, a przede wszystkim - centralne mechanizmy regulacyjne [3].

Wyróżnia się trzy etapy (trymestry ciąży), zgodnie z którymi przepisywane są ćwiczenia, o innym charakterze i dawkowaniu:

1 trymestr – do 16 tygodnia ciąży;

2 trymestr – od 17 do 32 tygodnia ciąży;

3 trymestr – od 33 tygodnia ciąży do jej końca.

Systematyczne stosowanie ćwiczeń przyczynia się do normalizacji ciąży płodu wzrostu i rozwoju płodu, ułatwia i przyspiesza poród, zmniejsza ból podczas porodu, sprzyja optymalnemu przebiegowi okresu poporodowego [12].

Na wszystkich etapach ciąży preferowane są ćwiczenia dynamiczne. Dużą uwagę przywiązuje się do rozwoju pełnego głębokiego oddychania, zdolności do rozluźniania pewnych grup mięśni i osiągnięć pełen relaksu. Zajęcia obejmują wszystkie pozycje wyjściowe, ale większość ćwiczeń należy wykonywać w pozycji wyjściowej leżąc (zwłaszcza przy treningu mięśni brzucha, dna miednicy, wykonaniu ćwiczeń na rozluźnienie mięśni brzucha, pleców, nóg itd.). Po wykonaniu ćwiczeń, związanych z pracą wielkich grup mięśniowych należy wykonywać ćwiczenia z pewnym pogłębieniem wydechu przy maksymalnej relaksacji wszystkich mięśni, szczególnie zaangażowanych w wykonywaniu poprzedniego ćwiczenia. Ważne jest emocjonalne tło zajęć, więc zajęcia grupowe, przeprowadzane w klinice, powinny zawierać elementy gier i muzykę. Po wykonaniu ćwiczeń zaleca się prysznic [1, 11, 12].

Wpływ psychologiczno-profilaktyczny w trakcie zajęć z wychowania fizycznego wykonywany jest w przerwach między różnymi ćwiczeniami, w czasie dowolnej relaksacji mięśni w pozycji siedząco i leżąc, a także w przerwach po zmianie pozycji wyjściowej (np. z „stojąco” – na „siedząco” lub z „siedząco” - na „leżąc na plecach”, lecz nie wtedy, kiedy ciążarna jest w mniej wygodnych pozycjach, takich jak np. „klęk”) [7, 9].

Psychologiczno-profilaktyczne rozmowy z wyjaśnieniem korzyści płynących z ćwiczeń lepiej przeprowadzać przed wykonaniem ćwiczenia, lecz nie po nim. W tym przypadku słowo kojarzy się z pozytywnymi emocjami i rytmicznym kurczeniem mięśni, dzięki czemu tworzą się odruchy na wzmocnieniu ruchowym [11].

Mówiąc na temat korzyści kultury fizycznej podczas rozmów psychologiczno-profilaktycznych konsekwentnie ujawnia się szereg twierdzeń dotyczących pozytywnego wpływu ćwiczeń na organizm. Aktywność fizyczna normalizuje tonus ośrodkowego układu nerwowego, zwiększa wytrzymałość i mobilność podstawowych procesów nerwowych, poprawia hamowanie wewnętrzne. Ustala się równowaga między procesami wzbudzenia i hamowania, poprawiają się funkcjonalność wyższych mechanizmów regulacyjnych oraz związek i współdziałanie między pierwszym i drugim układem sygnałowym, korą mózgową, podkorowych i niżej umieszczonych obszarów ośrodkowego układu nerwowego [1]. Poprawia się działalność analizatorów, zwiększa się

odporność na mocniejsze i bardziej długotrwałe bodźce, wzrasta poziom odczuwania bólu. Jednocześnie powstaje i wzmacnia się dominujące nastawienie dotyczące bezpiecznego i bezbolesnego przebiegu porodu. Jednocześnie z tym powstają i wzmacniają się warunkowe odruchy ruchowe.

Ćwiczenia fizyczne poprzez normalizację tonusu i wydzielniczej zdolności żołądka, poprawiają procesy wchłaniania substancji odżywczych i przyspieszają perystaltykę jelit, zapobiegając zaparciom, żylakom, obrzękowi itp.

Należy zwrócić uwagę na fakt, że ćwiczenia fizyczne poprawiają pracę serca, zwiększając siłę mięśnia sercowego i jego ukrwienie. Prowadzi to do zwiększenia objętości wyrzutowej i minutowej serca, normalizacji rytmu serca płodu i matki, obniżenia ilości krwi magazynowanej. W związku z tym poprawia się podział krwi w organizmie matki i jej przepływ do płodu, zanikają zjawiska związane z przekrwieniem oraz normalizuje się ciśnienie krwi [1, 13].

Wskutek opanowania umiejętnością głębokiego, rytmicznego i spokojnego oddychania, a także dzięki ćwiczeniom oddechowym i spacerom na świeżym powietrzu powstają warunki do lepszej absorpcji tlenu i usuwania dwutlenku węgla. Zwiększa się więc dopływ tlenu do ośrodkowego układu nerwowego i innych głównych systemów matki i płodu [7, 10].

Jednocześnie, przeciwwskazaniem do stosowania ćwiczeń podczas ciąży są: ostre stany gorączkowe, ostre infekcje, przewlekłe stany podgorączkowe, procesy ropne, choroby układu sercowo-naczyniowego, postępująca gruźlica, przewlekłe zapalenie wyrostka robaczkowego ze skłonnością do zaostżenia, widoczne obniżenie narządów rodnych; bóle mięśni spowodowane wysiłkiem; rozejście spojenia łonowego, ostre toksykozy w drugiej połowie ciąży, wszystkie przypadki krwawienia z macicy podczas ciąży, resztkowe zjawiska po ostatnio przebytych zapaleniu narządów miednicy mniejszej, grożące poronieniem, rozedma płuc, powiększenie aorty, choroby organiczne ośrodkowego układu nerwowego, nadciśnienie III stopnia, guzy i zapalenie nerek, gorączka reumatyczna w ostrej fazie, łożysko przodujące, wielowodzie, ciąża wielopłodowa, poronienia samoistne, gwałtowna reakcja płodu na wysiłek (przyspieszone bicie serca i ruchy płodu) [1, 7, 11, 12].

Nie jest przeciwwskazaniem przebyte wcześniej operacje jamy brzusznej (cięcie cesarskie, usuwania włókniaków, usunięcie guzów przydatków macicy), ciąża przenoszona, nadciśnienie tętnicze w poprzedniej ciąży, nerwice, nerwobóle, kompensowane choroby serca, atak astmy, początkowe etapy nadciśnienia i skompensowane formy gruźlicy płuc, otyłość, żylaki kończyn dolnych [7, 12].

Tak więc, środkami oddziaływania składników kompleksowego

przygotowania ciężarnych do porodu może być korzystny wpływ rytmicznych skurczów mięśni na ośrodkowy układ nerwowy, poprawa czynności układu oddechowego, zwiększenie funkcjonalności krążenia, polepszenie funkcji trawienia i wydalania, zwiększenie funkcyjnej zdolności układu mięśniowo-szkieletowego, aktywacja metabolizmu, doskonalenie funkcji systemu neuroendokrynnego.

Biorąc pod uwagę wszystkie wymienione wyżej informacje można twierdzić, że wychowanie fizyczne poprawia współdziałanie i koordynację pracy wszystkich układów i narządów, zwiększa poziom funkcjonowania i zdolności do zaspokojenia rosnących potrzeb organizmu matki i płodu.

**Wyniki** przeprowadzonego badania oraz perspektywy badań w tym kierunku.

Tak więc, ćwiczenia fizyczne, kompleksowo i pozytywnie wpływają na organizm, zwiększając rezerwy fizjologiczne, zmniejszając niedobór tlenu u kobiet w ciąży, poprawiają wydajność wszystkich układów fizjologicznych i narządów, a zatem znormalizują przebieg ciąży. Działając korzystnie na stan funkcjonalny organizmu ćwiczenia fizyczne zapewniają dobre samopoczucie, normalną reakcję układu nerwowego na spowodowane ciążą funkcjonalne zmiany w organizmie.

Kobieta ciężarna, która w trakcie przygotowywania psychologiczno-profilaktycznego regularnie ćwiczy, jest energiczna, wesoła i aktywna. Fizycznie przygotowane ciało kobiety w ciąży ma wysokie rezerwy energetyczne i funkcjonalne, może szybko i w pełni mobilizować wszystkie zasoby w czasie rosnącego zapotrzebowania na nie i zapewnić mu ekonomizację procesów fizjologicznych.

Wymienione cechy wyszkolonego ciała, zapewniające gotowość do pracy i zdolność do wykonywania aktywności, związanej z wysiłkiem mięśni przez pewien czas, jest podstawą do stosowania kultury fizycznej w okresie ciąży jako elementu przygotowania psychologiczno-profilaktycznego kobiet w ciąży do porodu.

### **Literatura:**

1. W.W. Abramczenko. Ćwiczenia terapeutyczne w położnictwie i ginekologii / W. W. Abramczenko, W. M. Bołotskich. – Wyd: «ЭЛБИ-СПб», 2007. – 220.
2. N. G. Gojda Główne osiągnięcia programu państwowego „Reprodukcyjne zdrowie narodu” w 2005-2015 II / N. G. Gojda, R. O. Moisejenko, G. P. Majstruk // Zdrowie kobiety. – 2016. – nr 4 (110). – S. 14-16.
3. G. Dik-Rid Poród bez strachu. Seria: Zdrowie dziecka / G. Dik-Rid – Wyd «Piter», 1996. – S. 187-210.

4. O.O. Dudina Reproduktywne zdrowie mieszkańców Ukrainy: stan, problemy i sposoby zachowania / O.O. Dudina, U. W. Wołoszyna // Ukraina. Zdrowie narodu. – 2007. – nr 2. – S. 21-29.
5. E.O. Żygulowa Środowisko otaczające i zdrowie reprodukcyjne kobiet wiejskich / E.O. Żygulowa // Prace naukowe KPUP: Problemy teorii i metodyki wychowania fizycznego, sportu olimpijskiego i profesjonalnego, fizjoterapii i medycyny sportowej / Seria pedagogiczna. – nr 3: – K-P: Abetka-Nowa, 2005. – S. 234-239.
6. N. Żyłka Stan zdrowia reproduktywnego w Ukrainie (przegląd medyczno-demograficzny) / N. Żyłka, T. Irkina, W. Teszenko. – Kijów: Ministerstwo ochrony zdrowia Ukrainy, Narodowa Akademia nauk: Instytut ekonomiki, 2001. – 68.
7. A.K. Popławski Kultura fizyczna w przygotowaniu psychologiczno-profilaktycznym kobiet do porodu / A.K. Popławski. – K: «Zdrowie», 1968. – 92.
8. Reproduktywne zdrowie mieszkańców Ukrainy jako podstawowe kryterium skuteczności społeczno-ekonomicznej polityki państwa / R. O. Moisejenko, S. J. Mokrecow, O. O. Dudina, N. P. Kryzina // Ukraina. Zdrowie narodu. – 2012. – nr 2-3. – S. 86-91.
9. Reproduktywne zdrowie kobiety i ocena jego stanu w warunkach współczesnych (przegląd literacki) / W. W. Podolski, Z.A. Szkyriak-Nyżnyk, N. G. Gorodenko i inni // Zdrowie kobiety. – 2002. – nr 3. – S. 111-117.
10. R. A. Rodina Higiena kobiety w ciąży / R. A. Rodina. – M: «Medycyna», 1979. – S. 29-34.
11. W. A. Syłujanowa Podręcznik z fizjoterapii w położnictwie i ginekologii / W. A. Syłujanowa, N. E. Kawtorowa. – M: «Medycyna», 1977. – 84.
12. W. S. Suchan Ćwiczenia terapeutyczne w położnictwie i ginekologii [Wersja elektroniczna] / W. S. Cuchan, L. W. Dyczka, O. S. Błaga // Wskazówki metodyczne. – Użgorod, 2014. – Dostęp: <http://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/2657>.
13. S. Trcza. Spodziewamy się dziecka / S. Trcza. – АВИЦЕНИУМ, Praga, CSRS, 1986. – S. 46-55.

The role and place of physical culture in complex psychological and preventive preparation of pregnant to the process of childbirth have been determined here. The modern ideas about ways of physical exercises influence on organism of pregnant and fetus have been described here. It has been indicated that physically prepared organism of pregnant has high energetic and functional reserves and can carry out fast and full mobilization of resources in the moment of increased requirements and provide economization of physiological processes. Mentioned peculiarities of trained organism are basis for usage



of physical culture during pregnancy as component of psychological and preventive preparation of pregnant to the process of childbirth. These peculiarities are able to provide preparation for the process of childbirth and give a possibility to carry out strained muscular activity during some time.

**Key words:** physical culture, physical exercises, psychological and preventive preparation of pregnant to the process of childbirth.

*Отримано 26.04.17*

УДК 796.011.1-056.23

*В.Л. Авінов, М.Б. Гуска*

### **СОМАТИЧНИЙ ТИП КОНСТИТУЦІЇ ЯК КРИТЕРІЙ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ**

В даній статті проведений аналіз літературних джерел, який дозволив визначити коло вихідних положень нашого дослідження.

Загальними основами індивідуалізації процесу фізичного виховання виступають біологічні та педагогічні закономірності. У педагогіці до індивідуальності відносять найбільш характерні риси тієї чи іншої особистості, які надають їй неповторності. Вирішення проблеми у педагогіці здійснюється за рахунок індивідуального підходу у навчанні та вихованні, який передбачає організацію педагогічного процесу з урахуванням індивідуальних особливостей учня, умов його виховання, життя та деяких інших характеристик.

**Ключові слова:** інтереси, схильності, здібності, темперамент, характер, морфологічні можливості, тип тілобудови.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку теорії і практики фізичного виховання гуманізації та демократизації цього процесу, особливо гостро постає проблема виявлення індивідуальних рухових можливостей дітей, їх схильностей до різних видів рухової ді-