

УДК 797.21

Т.Г.Козлова

М.А. Лазарева

Белгородский государственный национальный исследовательский университет Россия

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ В ВОДЕ НА САМОЧУВСТВИЕ БЕРЕМЕННЫХ

Всем известно, что недостаток движения сильно ухудшает самочувствие и настроение. В период беременности, когда организм женщины работает за двоих, это особенно заметно. Во время беременности необходимо много двигаться (Зубакова, 1997; Lourens, 2000; Шибалкина, 1997). Плавание и аквааэробика - наиболее приемлемая альтернатива активному фитнесу, с которым женщине поневоле пришлось распрощаться, когда она забеременела. С помощью плавания можно достичь поразительных результатов. Ведь одновременно задействуются основные группы мышц, и организм получает хорошую нагрузку. Занимаясь специальными упражнениями в воде, нагружаются отдельные части тела – ноги, руки, пресс, ягодицы. Занимаясь аквааэробикой, беременная женщина не только находится в прекрасной форме, но и доставляет себе массу удовольствия, а также готовит организм к будущим родам (Апанасенко, 2000). Врачи часто рекомендуют занятие плаванием и аквааэробикой беременным по самой тривиальной причине – когда они набирают слишком много лишних килограммов (Адамова, 2000). Вода уменьшает вес тела, дает возможность ощущать себя в ней так же легко и свободно, как до беременности. Благодаря этому во время упражнений в воде суставы и связки надежно защищены от чрезмерных нагрузок. Именно амортизирующие свойства воды делают упражнения аквааэробикой такими приятными. (Адамова, 2000; Lourens, 2000; Шибалкина, 1997). Во время беременности, как известно, происходит мощная гормональная перестройка организма. Часто она вызывает у беременных женщин нервное напряжение и различные страхи. Они не дают покоя и не способствуют расслаблению, заставляя постоянно держать мышцы в тонусе. Все эти неприятности отлично снимает вода, которая обладает мощным релаксирующим эффектом. Многие будущие мамы после занятий в бассейне говорят, что они приобрели заряд бодрости, а выполнять упражнения им было очень легко и радостно. Во время плавания, в момент задержек дыхания, вдохов и выдохов в воду происходит такое сильное насыщение организма кислородом, что сердце начинает активнее работать, а мышцы трудятся в полную силу. Благодаря чему питательные вещества лучше усваиваются. И это еще не все: исчезает венозный застой, а мышцы становятся эластичными и упругими (Апанасенко, 2000; Шибалкина, 1997). Аэробные и силовые упражнения в воде помогут беременным сохранить хорошую фигуру (Адамова, 2000; Зубакова, 1997). Во время занятий лишние калории сжигаются. Кожа становится более эластичной и упругой благодаря массирующему эффекту воды. Погружаясь в воду, плавая, ныряя, упражняясь, тело отдыхает от земного притяжения. Снижается нагрузка на

внутренние органы и на позвоночник, который больше всего страдает во время беременности от многократно возросшей нагрузки (Шибалкина, 1997). Но, пожалуй, самый важный эффект от занятий аквааэробикой и плаванием – это то, что можно научиться выполнять специальные упражнения на задержку дыхания в воде. Погружения будущей мамы под воду, вдох при выныривании, а потом выдох в воду – все это отличный тренинг для мам и ребенка перед родами. А упражнения на задержку дыхания помогут маме во втором периоде родов легче перенести потуги, во время которых ей придется задерживать дыхание. Если малыш неправильно располагается в матке (ягодичное предлежание), специальные упражнения и ныряние помогут ему перевернуться даже на самых поздних сроках беременности. Поэтому многие врачи советуют беременным с такими проблемами посещать занятия по аквааэробике. Акушеры единодушны во мнении, что те женщины, которые плавали во время беременности, рожают намного легче, потому что ребенок правильно идет по родовым путям. А привыкшие к мягким движениям в воде, к правильному дыханию, женщины подсознательно верно двигаются и дышат во время родов. Инструкторы по аквааэробике для беременных считают, что такие занятия можно проводить на любом сроке беременности (Lourens, 1997). Но их активность зависит от самочувствия женщины, медицинских показаний, от характера женщины и ее собственного желания заниматься. Во время первого триместра происходит прикрепление околоплодного яйца к матке, и в этот момент некоторые женщины избегают активных занятий, если для этого есть показания. А другие, напротив, занимаются в полную силу, потому что боятся поправиться в дальнейшем. Со второго триместра, самого «спокойного», женщины занимаются очень интенсивно. А в третьем триместре врачи рекомендуют уделить внимание дыхательным упражнениям и спокойному плаванью. Стандартное занятие по аквааэробике для беременных длится один час и состоит из четырех частей: разминки, аквафитнеса, упражнений на дыхание и растяжки. Во время разминки женщины плавают от бортика к бортику. Потом надевают специальные приспособления, которые удерживают их на плаву, и начинают движения рук и ног – с полной амплитудой. Это необходимо для того, чтобы ощутить свои мышцы и понять, какой темп под силу. Вторая часть занятий – аквафитнес. В него входят упражнения на ходьбу в бассейне. Беременные ходят, поднимая ноги и вращая руками. Темп ходьбы устанавливается индивидуально: ведь каждая женщина ощущает сопротивление воды по-своему. Затем идут упражнения на укрепление бедер: различные приседания, вращение ногами, подъем и опускание ног в разном ритме и темпе. Упражнения на укрепление мышц спины и пресса проходят в основном у бортика бассейна. Ухватившись за него руками и повернувшись спиной или лицом к бортику, женщины поднимают ноги под разным углом, вращают ногами, поворачивают их вправо и влево. В комплекс упражнений для мышц тазового дна входят специальные движения ягодицами, бедрами и ногами. Тазовое дно – сплетение мышц, поддерживающих кишечник, мочевой пузырь и матку. При беременности мышцы в силу физиологии ослабевают и растягиваются. Лучше заранее позаботиться об их укреплении. В воде упражнения для тазового дна проходят легко и без напряжения. Все упражнения на дыхание направлены на то, чтобы беременная женщина могла отлично овладеть своим дыханием к моменту родов. Они часто входят в разминку, в аквааэробiku или выделяются в отдельный третий этап. Это

всевозможные вдохи и выдохи в воду с задержкой дыхания на разный счет. Во время плавания женщины могут делать глубокий вдох плыть, медленно выдыхая в воду. Или такое забавное упражнение, как хоровод в воде, когда женщины, взявшись за руки, по хлопку приседают в воду с головой, через одну. Заключительная часть занятий по аквааэробике для беременной– упражнения на растяжку, во время которых пульс и дыхание будущих мамочек приходят в норму, а мышцы расслабляются. Иногда построение занятий зависит от температуры воды. Если вода относительно прохладная (около 25 градусов), дается больше аэробной нагрузки в сочетании с дыхательной техникой, чтобы можно было больше двигаться и не простыть. В основном это плавание кролем, брассом с задержкой дыхания под водой и с выдохом в воду. Во время занятий аквааэробикой беременные могут столкнуться с некоторыми проблемами. Во-первых, это хлорированная вода. Если есть хотя бы минимальный риск аллергии, стоит поискать альтернативные бассейны, с морской, озонированной водой. Во-вторых, некоторые беременные, видя, как активно тренируются «старички», хотя сразу же включиться в работу и переоценивают свои силы. В тренировочный процесс следует включаться постепенно и размеренно, раз за разом осваивая все новые упражнения, потихоньку ускоряя темп дыхательных упражнений. Необходимо, чтобы занятия стали постоянными. Во время занятий женщины, не испытывали дискомфорт, например если они замерзли или устали. Таким образом занятия аквааэробикой несут в себе ряд положительных сторон, которыми могут похвастаться не один вид двигательной активности.

ЛИТЕРАТУРА

- Адамова, И.В. (2000). Особенности влияния комплексных занятий гимнастикой и плаванием с оздоровительной направленностью на основные компоненты физической подготовленности женщин 21-35 лет / И.В. Адамова, Е.А. Земсков // Теория и практика физ. культуры. № 6, 23-26.
- Апанасенко, Г.Л. (2000). Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д: Феникс, р. 248. In Russian
- Зубакова, Е.И. (1997). Комплексное применение физических упражнений в воде и на суше для женщин: автореферат дисс. ... канд. пед. наук / Е.И. Зубакова. – СПб, р. 181. In Russian
- Lourens, D. (2000). Аквааэробика. Упражнения в воде / Пер. с англ. А. Озерова. – М.: ГрандФаир-пресс, р. 188. In Russian
- Шибалкина, М.Г. (1997). Занятия гидроаэробикой с женщинами зрелого возраста: Учеб. пособие / М.Г. Шибалкина. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, р. 122.