

Яковенко Дмитрий Владимирович

канд. пед. наук, доцент

Демченко Дарья Львовна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Новгородский государственный университет

им. Ярослава Мудрого»

г. Великий Новгород, Новгородская область

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ ДЛЯ СТУДЕНТОК ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация: в статье рассмотрены особенности занятий физической культурой со студентками вуза, находящимися в периоде беременности. Для улучшения функционального и психологического состояния организма беременной необходимы систематические занятия физкультурой. В результате занятий с использованием специальных средств физической культурой у беременных студенток происходит улучшение показателей, характеризующих физическую подготовленность, происходит нормализация общего психоэмоционального состояния, укрепляется работа нервной системы, улучшается дыхание и работа сердца, происходит развитие мышц брюшного пресса, что весьма необходимо беременным. Использование различных форм проведения занятий с беременными студентками, обучающимися в вузе, позволяют родам протекать быстрее и легче.

Ключевые слова: физическая культура, стрессоустойчивость, период беременности.

Введение

Физическая культура имеет исключительно важное значение для сохранения и укрепления здоровья. Для улучшения функционального состояния организма беременной необходимы систематические занятия физкультурой. Для

этого могут использоваться различные формы проведения: утренняя гигиеническая гимнастика, дозированная ходьба, физические упражнения в воде, фитбол, самостоятельные занятия беременных и т. д. Закаливающие процедуры также необходимы в течение всего периода беременности и после родов.

Наблюдения показывают, что у будущих молодых мам, обучающихся в учебных заведениях, благодаря специальной гимнастике роды протекают быстрее и легче. Пользу женщинам приносят физические упражнения, потому что они способствуют укреплению нервной системы, улучшению дыхания и работы сердца, развитию мышц брюшного пресса, что весьма необходимо беременным [2, с. 383, 3, с. 528].

В настоящее время существует достаточно много научной литературы, предлагающей различного рода упражнения и советы для беременных женщин. Но специальной литературы, где можно найти советы как совместить учёбу и благополучие протекания беременности, используя специальные физические упражнения не так много, тем более, что на данном этапе грамотный преподаватель физической культуры и лечебной физической культуры должен уметь учитывать многие факторы: особенности протекания беременности, исходный уровень тренированности, правильное использование спортивного инвентаря.

В связи с изложенным выше, целью нашего исследования является обоснование возможности наиболее эффективного совмещения учебной деятельности и физических упражнений для студенток в периоде беременности.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе Новгородского Государственного Университета имени Ярослава Мудрого. При организации исследования использовались методы: метод антропометрических измерения, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

В исследовании приняли участие 16 студенток с 1 по 4 курс в возрасте от 18 до 24 лет.

Для определения эффективности предлагаемой методики было проведено исследование с методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером, опрос и методика САН.

Тестирование проводилось в начале учебного года, после проведения медицинского освидетельствования и распределения на медицинские группы для занятий физической культурой и в конце учебного года. Результаты исследования подвергались вариационно-статистической обработке.

Занятия проводились по разработанной нами программе, три раза в неделю, продолжительностью 1 час каждое.

Занятия в данной группе организовывались, в зависимости от поставленной цели задач таким образом, чтобы в каждом занятии обязательно были включены специальные общеразвивающие упражнения для беременных студенток, упражнения на фитболе, которые можно выполнять на любом сроке.

Структура занятия: подготовительная часть 15–17 минут использовались упражнения с движением рук, общеукрепляющих упражнений, не имеющих специального назначения, упражнения направленные на расслабление мышц брюшного пресса и тазового дна; основная часть (специальные физические упражнения с беременными студентками выполнялись с мячом в следующих позах: сидя на мяче, стоя на четвереньках, лёжа на спине.

В заключительной части занятия использовались интенсивность занятия снижалась постепенно, при этом использовались общеукрепляющие дыхательные и динамические дыхательные упражнения с неполной амплитудой движения рук, ходьба, упражнения на расслабление.

Результаты исследования и их обсуждение. Одним из эффективных средств лечебной физической культуры для беременных является фитбол. Заниматься на фитболе можно на любом сроке, так как идёт щадящая нагрузка. Мяч выполняет роль опоры, за счёт которой беременная студентка может регулярно расслабляться и выполнять упражнения для укрепления мышц и растяжку.

Во второй половине беременности происходит сдавление сосудов брюшной полости и нижних конечностей, что может привести к расширению вен нижних конечностей и промежности. Рост плода способствует тому, что мягкие ткани брюшной полости и диафрагма растягиваются, все это происходит за счет снижения напряжения мышц и подвижности ребер, особенно нижних [3, с. 304, 10, с. 104]

Использование специальных средств физической культуры в период беременности благотворно воздействует на организм беременных, происходит увеличение физиологических резервов, улучшается деятельность всех физиологических систем и органов, нормализуется течение беременности. Физические упражнения, в частности занятия на фитболе, подготавливают организм к родам. Польза фитбола для беременных в его вибрационном воздействии. Вибрации обезболивают, стимулируют работу органов и перистальтику кишечника, что особенно ценно при отёках и запорах у беременных.

Главная задача при использовании упражнений с мячом – это строгая дозированная нагрузка, индивидуальная для каждого человек, согласованная с наблюдающим беременную врачом и учётом самочувствия самой беременной на момент занятий.

Важно учитывать и тот факт, что занятия с мячом должны проходить при обязательном контроле преподавателя, чтобы исключить получение травм и негативных последствий для будущего ребёнка. К занятиям лечебной физической культурой на фитболе допускаются все беременные студентки, начиная с первого периода беременности и постановки их на учет в женской консультации (с обязательной консультацией врача) и до момента родов. Что не мало важно к занятиям также привлекаются беременные с заболеваниями сердечно-сосудистой системы в стадии компенсации. Занятия проходят в группах с музыкальным сопровождением [3, с. 304, 5, с. 287].

В результате проведенного анкетирования установлено, что 20% процентов студенток, доверяют в полной мере квалификации преподавателя, 20% студен-

ток рассказали о том, что стесняются заниматься физической культурой на основном занятии с другими студентами, 10% беременных студенток считают, что занятия физической культурой не желательны в их положении, так как это может быть опасно, 50% студенток положительно относятся к занятиям физической культурой в период беременности.

Результаты исследования самочувствия, активности, настроения по методике «САН» у беременных женщин следующие: у семи студенток (44%) было выявлено нейтральное самочувствие, при проведении повторной диагностики это количество составило 10 человек.

Плохое самочувствие отмечалось при первичной диагностике лишь у четырех беременных студенток, что составило 25%. Для данного контингента характерно чувство вялости, обессиленности и внутреннего дискомфорта. При проведении повторной диагностики, спустя четыре месяца занятий, были получены следующие результаты: количество беременных студенток с плохим самочувствием сократилось до двух студенток, что составило 12,5%.

Оптимальный вариант подобранных физических упражнений для беременных студенток, доказал свою эффективность, данный комплекс оказывает позитивное влияние на весь организм в целом и на нервную систему в частности, что подтверждают полученные данные.

У 8 беременных студенток, при проведении первичной диагностики была обнаружена средняя активность, у пяти беременных отмечалось неопределенное настроение и лишь у трех беременных студенток в результате проведенного исследования было установлено, что у них плохое настроение, для которого характерно, озабоченность печаль и уныние.

При проведении повторной диагностики средняя активность была обнаружена, у 11 беременных, что составило 69%, у 4 беременных студенток отмечалось неопределенное настроение, и лишь у одной беременной студентки в результате проведенного повторного исследования было установлено, что у нее плохое настроение.

Очевиден факт, что в результате применения физических упражнений, которые влияют не только на мышечно-связочный аппарат, но и на психологическое состояние беременных студенток, отмечается улучшение своего самочувствия и настроения, появляется уверенность в себе, значительно снижается страх и тревога за себя и своего будущего ребенка [1, с. 187, 3, с. 304].

На основании данных, полученных при проведении первичной диагностики, можно говорить о том, что для беременных студенток характерно следующее:

ситуативная тревожность: 8 человек (50%) – низкий уровень; у 4 человек (25%) – средний уровень; 4 человека (25%) – высокий уровень;

личностная тревожность: 10 человек (63%) – низкий уровень; у 4 человек (25%) – средний уровень; 2 человека (13%) – высокий уровень.

В результате проведения повторной диагностики были получены следующие данные:

ситуативная тревожность: 12 человек (75%) – низкий уровень; у 2 человек (12,5%) – средний уровень; 2 человека (12,5%) – высокий уровень;

личностная тревожность: 13 человек (82%) – низкий уровень; у 2 человек (12,5%) – средний уровень; человек (7,5%) – высокий уровень.

Под воздействием занятий оздоровительной направленности у беременных студенток отмечаются изменения в показателях, характеризующих физическую подготовленность, упражнения на фитболе, позволяют снять усталость и напряжение. Музыкальное сопровождение благоприятно воздействует как на психику женщины, так и на развитие ребенка, дыхательная гимнастика позволяет нормализовать давление и улучшить общее психоэмоциональное состояние, а, также позволяет успокоиться, расслабиться [6, с. 187].

Систематическое применение разработанного комплекса упражнений будет способствовать укреплению брюшного пресса, а также повысит эластичность промежности, способствуя облегчению и ускорению родового акта.

Сидячие упражнения тренируют мышцы таза. Покачивания на мяче снимают боли в спине. При упражнениях в положении на четвереньках происходит

разгрузка позвоночного столба. Применении музыкального сопровождения в сочетании с дыхательной гимнастикой на занятиях с беременными студентками будет положительно воздействовать как на психику женщины, так и на развитие ребенка, дыхательная гимнастика позволяет нормализовать давление и улучшить общее психоэмоциональное состояние, а, также позволяет успокоиться, расслабиться [3, с. 304].

Выводы

1. Использование специальных средств физической культуры в сочетании с музыкальным сопровождением и дыхательной гимнастикой на занятиях с беременными студентками будет положительно воздействовать как на психику женщины, так и на развитие ребенка, а также улучшит общее психоэмоциональное состояние и позволит успокоиться, расслабиться, а также позволит эффективно совмещать учебную деятельность и занятия физическими упражнениями в период беременности.

2. Установлено, что в период беременности студенток занятия физической культурой благотворно воздействуют на организм беременных, в частности занятия на фитболе, подготавливают организм к родам.

3. Систематическое применение разработанного комплекса упражнений будет способствовать укреплению брюшного пресса, а также повысит эластичность промежности, способствуя облегчению и ускорению родового акта.

Список литературы

1. Алексеева В.В. Комплексы гимнастических упражнений для беременных женщин. – Минск, 1999.

2. В ожидании ребенка: руководство для будущих матерей и отцов / А. Эйзенберг, Хейди Э. Муркофф, С.Э. Хатауэй; пер. с англ. М.Я. Беньковской. – М. АСТ; Астрель, 2010. – 383 с.

3. Епифанов В.А. Восстановительная медицина: учебник. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 304 с.

4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебное пособие. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 528 с.

5. Женский таз. Анатомия и упражнения. – Одесский Ветеринарный Клуб «Гаятри», 2004. – 287 с.
6. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений. – 2-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 187 с.
7. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В.А. Епифанов [и др.]. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. – 568 с.
8. Епифанов В.А. Лечебная физическая и спортивная медицина: учебник для вузов. – 2007. – 588 с.
9. Лечебная физическая культура: справочник / под ред. В.А. Епифанова. М.: Медицина, 2001. – 592 с.
10. Матузов Л.Е. Теоретические основы самостоятельных занятий физической культурой: учебное пособие. – Уфа: Китап, 2013. – 104 с.