

# ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СТУДЕНТОК С УЧЕТОМ ТРИМЕСТРОВ БЕРЕМЕННОСТИ

Венкович Дина Александровна

Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Работа выполнена в учреждении образования

«Белорусский государственный университет физической культуры»

Минск, 2016

28 с.

## Цель и задачи исследования

*Цель исследования* – теоретико-экспериментальное обоснование организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» для студенток, обучающихся по специальностям неспортивного профиля в учреждении высшего образования с учетом различных триместров беременности.

### Задачи исследования:

1. Определить объективные предпосылки к упорядочению структуры и содержания занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» для студенток с различными триместрами беременности.

2. Разработать инновационную форму организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» для студенток с различными триместрами беременности, обучающихся по специальностям неспортивного профиля.

3. Разработать и внедрить в образовательный процесс освоения учебной дисциплины «Физическая культура» методику педагогического сопровождения студенток с различными триместрами беременности, обучающихся по специальностям неспортивного профиля.

### Научная новизна

заключается в следующем:  
– на основании результатов проведенного социально-педагогического эксперимента и опыта работы преподавателем в учреждении высшего образования выявлены объективные предпосылки к упорядочению структуры и содержания занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» для студенток с различными триместрами беременности;

– разработана инновационная форма организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» для студенток с различными триместрами беременности, обучающихся по специальностям неспортивного профиля – «Школа будущей мамы», которая предусматривает их педагогическое сопровождение в процессе получения образования как «Дополнительный вид обучения»;

– научно обоснована, разработана и внедрена в образовательный процесс освоения учебной дисциплины «Физическая культура» методика педаго-

гического сопровождения студенток с различными триместрами беременности, обучающихся по специальностям неспортивного профиля;

– выявлено положительное влияние авторской методики на функциональное и эмоциональное состояние беременных студенток, доступные для педагогического контроля показатели физической подготовленности, что способствовало стабилизации у них уровня гемоглобина во втором и третьем триместрах беременности;

– показана целесообразность формирования знаниявого компонента у студенток по предстоящему родоразрешению.

### Положения, выносимые на защиту

1. Объективными предпосылками к упорядочению структуры и содержания занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» для студенток с различными триместрами беременности являются:

– общая тенденция снижения здоровья женщин;

– необходимость сохранения репродуктивного здоровья женщин в последующем;

– отсутствие организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» для данной категории студенток;

– формальная аттестация студенток по учебной дисциплине «Физическая культура»;

– отсутствие педагогического сопровождения беременных студенток в процессе освоения учебной дисциплины «Физическая культура»;

– отсутствие учебно-методического обеспечения процесса физического воспитания беременных студенток.

2. Инновационной формой организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» является «Школа будущей мамы», в рамках которой осуществляется педагогическое сопровождение студенток с различными триместрами беременности, обучающихся по специальностям неспортивного профиля. Содержание занятий представлено теоретическим и практическим модулями, а также разделом самостоятельных занятий.

3. Методика педагогического сопровождения студенток с различными триместрами беременности, обучающихся по специальностям неспортивного профиля, включает три компонента многоуровневого взаимодействия:

первый компонент – диагностический – получение объективной информации о студентке, основан на первом – волевом – уровне взаимодействия (мотивированное формирование установки на благополучное родоразрешение);

второй компонент – коррекционный – предусматривает второй уровень взаимодействия – содержательно-процессуальный (разработка теоретического и практического модулей подготовки, а также раздела программы для самостоятельной подготовки к родам с учетом различных триместров беременности, включающая организационное закрепление различных форм сотрудничества преподавателя в вопросах создания педагогических условий для освоения учебной дисциплины «Физическая культура»);

третий компонент – завершающий – предусматривает третий уровень взаимодействия – оценочно-результативный (выполнение модульно-рейтинговой системы тестовых заданий и утверждение инновационной формы организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура»).

Использование модульного принципа при получении образования на первой ступени позволяет в процессе реализации теоретического модуля (12 автономных тем и раздел программы для самостоятельной подготовки) сформировать у студенток знаковый компонент предстоящего родоразрешения и приобретения навыков ухода за ребенком; в процессе освоения практического модуля (комплексы физических упражнений для различных триместров беременности) добиться у них позитивной динамики функционального состояния, сохранения уровня гемоглобина и доступных для педагогического контроля показателей физической подготовленности.

#### **Основные научные результаты диссертации**

1. Анализ научно-методической литературы и результаты проведенных исследований позволили определить объективные предпосылки для дифференцированного подхода к упорядочению структуры и содержания занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» для студенток с различными триместрами беременности.

Таковыми предпосылками являются: общая тенденция снижения здоровья женщин; необходимость сохранения репродуктивного здоровья женщин в последующем; отсутствие организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» для данной категории студенток; формальная аттестация студенток по учебной дисциплине «Физическая культура»; отсутствие педагогического сопровождения беременных студенток в процессе освоения учебной дисциплины «Физическая культура»; отсут-

ствие учебно-методического обеспечения процесса физического воспитания беременных студенток.

Выявлена основа для разработки специального раздела «Физическая культура» в период беременности и реализована модель образовательного кластера по физической культуре в учреждении образования «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова» для студенток, обучающихся по специальностям неспортивного профиля с учетом триместров беременности, при котором возможно эффективное взаимодействие учреждения высшего образования с медицинскими учреждениями и частными физкультурно-оздоровительными организациями.

2. Разработана инновационная форма организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» в рамках «Школы будущей мамы» для студенток с различными триместрами беременности, обучающихся по специальностям неспортивного профиля в учреждении высшего образования. Установлены и разработаны нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность авторской «Школы будущей мамы», а также структура и содержание теоретического и практического модулей, раздел самостоятельных занятий.

Отличительным дополнением разработанной инновационной формы организации занятий с беременными студентками является использование здоровьесберегающего подхода в обучении, а именно теоретико-методологических основ физической культуры, обобщения и дифференцирования практических умений и навыков для сохранения и укрепления здоровья студенток.

3. Разработана и внедрена авторская трехкомпонентная методика педагогического сопровождения студенток с различными триместрами беременности, обучающихся по специальностям неспортивного профиля, основанная на многоуровневом взаимодействии преподавателя и студентки.

Первый компонент – диагностический – получение преподавателем объективной информации о студентке (уровень физической подготовленности до беременности, состояние кардиореспираторной системы в соответствии с триместром беременности, эмоциональное состояние, уровень гемоглобина). Первый уровень взаимодействия – волевой (мотивированное формирование установки на благополучное родоразрешение). Волевое взаимодействие предполагает побуждение к включению в повседневную жизнь студенток теоретических и практических занятий, способствующих сохранению и укреплению собственного здоровья и здоровья будущего ребенка, а также повышению уровня физической подготовленности, переходящее в интерес к занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура» в учреждении высшего образования.

Второй компонент – коррекционный – предусматривает второй уровень взаимодействия – содержательно-процессуальный (освоение теоретиче-

ского и практического модулей подготовки, а также раздела программы для самостоятельной подготовки к родам с учетом различных триместров беременности, включающее организационное закрепление различных форм сотрудничества преподавателя в вопросах создания педагогических условий для освоения учебной дисциплины «Физическая культура»). Разработаны два модуля:

- теоретический, который включает 12 автономных тем и раздел самостоятельных занятий, позволяющих сформировать знаниевый компонент предстоящего родоразрешения и навыки ухода за ребенком;
- практический, который включает комплексы физических упражнений для различных триместров беременности.

Созданы следующие педагогические условия:

а) обогащение знаниями студенток с учетом различных триместров беременности по использованию физических упражнений в процессе освоения теоретического и практического модулей, а также раздела самостоятельных занятий по функционированию организма в период беременности, подготовке к родам и уходу за ребенком в первые месяцы его жизни;

б) введение модуля «Физическая культура для беременных» в образовательный процесс освоения дисциплины «Физическая культура» как «Дополнительный вид обучения».

Третий компонент – завершающий – предусматривает третий уровень взаимодействия – оценочно-результативный, направленный на оценку достигнутых показателей эмоционального и функционального состояния кардиореспираторной системы, уровня гемоглобина, выполнение модульно-рейтинговой системы тестовых заданий.

Использование модульно-рейтинговой системы тестовых заданий по 12 автономным темам (теоретический модуль) и раздела программы для самостоятельной подготовки позволило сформировать знаниевый компонент предстоящего родоразрешения и приобретения навыков ухода за ребенком у студенток, обучающихся по специальностям неспортивного профиля. Освоение практического модуля, включающего выполнение комплексов физических упражнений для различных триместров беременности, позволило добиться позитивной динамики функционального состояния организма студенток, сохранения уровня гемоглобина и доступных для педагогического контроля показателей физической подготовленности.

Разработано учебно-методическое обеспечение для беременных студенток в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждении высшего образования: учебная программа «Школа будущей мамы», состоящая из теоретического и практического модулей, а также раздела программы для самостоятельной подготовки к родам и модульно-рейтинговой системы тестовых заданий.

Аналоги методики организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» как «Дополнительный вид обучения» во внеучебное время в учреждениях высшего образования для беременных студенток с учетом триместров беременности отсутствуют.

#### **Рекомендации по практическому использованию результатов**

Разработанную и опубликованную учебную программу «Школа будущей мамы» в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» для студенток, обучающихся по специальностям неспортивного профиля с учетом различных триместров беременности, рекомендуется применять в учреждениях высшего образования как «Дополнительный вид обучения» для сохранения и укрепления здоровья студенток, здоровья будущего ребенка, приобретения необходимых знаний, умений и навыков, связанных с подготовкой к родоразрешению.

Предложенное содержание теоретического и практического модулей подготовки к родам, а также раздела самостоятельных занятий рекомендуется использовать с учетом различных триместров беременности, морфофункциональных особенностей женского организма, уровня физической подготовленности. Занятия рекомендуется проводить 3 раза в неделю продолжительностью 1 час 20 минут, включая 50 минут теоретической подготовки и 30 минут практической подготовки.

В первом триместре беременности рекомендуются простые по исполнению физические упражнения, не утомляющие беременную студентку. Следует использовать комплексы упражнений на дыхание. Физические упражнения выполняются в медленном темпе в ритм глубокому дыханию. Необходимо проявлять осторожность в периоды обычных для каждой студентки критических дней.

Во втором триместре беременности рекомендуется не менее 50 % физических упражнений проводить сидя или лежа, исключать статические упражнения, темп – медленный или умеренный, ограничить применение физических упражнений для туловища, физические упражнения для нижних конечностей выполняются с большой амплитудой, при этом создавая условия для оттока крови из нижних конечностей.

В третьем триместре беременности рекомендуемый темп физических упражнений – медленный, не менее 50 % упражнений выполняются из исходного положения сидя или лежа, физические упражнения не должны вызывать значительного повышения внутрибрюшного давления, необходимо использовать физические упражнения для мышц промежности, ограничить выполнение физических упражнений для туловища и создать условия для оттока крови из нижних конечностей.