

жетные и сюжетные. В результате этого происходит сдвиг в морфофункциональных показателях. На фоне возрастных изменений у детей трех-шести лет, активно участвующих в подвижных играх с элементами гимнастики проявляются индивидуально типологические различия, выявлена взаимосвязь морфологических показателей и моторики детей.

Контактная информация: kaf.sport.games@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.12.2013.

УДК 618.2:613.71:797.21(045)

**МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН К ДЕТОРОЖДЕНИЮ
СРЕДСТВАМИ АКВАТРЕНИНГА И ЙОГИ**

Ольга Андреевна Гусева, старший преподаватель,

*Наталья Викторовна Сивас, доцент, кандидат педагогических наук,
Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени ака-
демика И.П. Павлова (ПСПбГМУ им. И.П. Павлова),*

*Андрей Вячеславович Калинин, доцент, доктор медицинских наук,
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

Статья посвящена разработке методики подготовки к родам, а именно акватренингу и йога-терапии. Основное внимание уделяется сочетанию в авторской методике физических упражнений и психологической подготовки к родам. В акватренинге упражнения в зале сухого плавания, упражнения в воде сочетаются с дыхательными техниками, релаксацией и психологическими упражнениями. В йогатерапии асаны в безопасных для беременной положениях, медитация успешно сочетаются с релаксацией и визуализацией, родовыми позициями и психологическими упражнениями. Так как данный подход благоприятно влияет на течение беременности и роды, мы провели исследования до начала курса занятий и после. Результаты исследований показали эффективность авторской методики подготовки к родам. У испытуемых пульс стал реже, успокоилось сердцебиение, нормализовалось давление, улучшилось общее самочувствие, улучшилось настроение, уменьшились боли в области спины, уменьшились отеки, снизилась тревожность, и появилось больше уверенности.

Ключевые слова: дифференцированный подход, благоприятное течение беременности, эмоционально-волевая релаксация, плавание, йога.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.12.106.p55-59

**METHODOLOGY OF THE PREGNANT WOMEN PREPARATION TO A
CHILDBEARING BY MEANS OF AQUA TRAINING AND YOGA**

Olga Andreevna Guseva, the senior teacher,

*Natalia Viktorovna Sivas, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher,
The First St. Petersburg State Medical University of a name of the academician I.P. Pavlov,
Andrey Vyacheslavovich Kalinin, the doctor of medical sciences, senior lecturer,
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

Annotation

Article is devoted to development of the methodology for preparation for childbirth, namely aqua training and yoga therapy. The main attention is paid to the combination of physical exercises and psychological preparation for childbirth in author's methodology. In aqua training, the exercises in the hall of dry swimming, exercises in water are combined with respiratory techniques, relaxation and psychological exercises. In the yogi therapy the asana in safe provisions for the pregnant woman, meditations are successfully combined with relaxation and visualization, patrimonial positions and psychological practice. As this approach favorably influences on the pregnancy and childbirth, we have conducted the researches prior to

the beginning of the course and after. The results of researches have shown the efficiency of the author's technique for preparation for childbirth. The pulse became rarer, heartbeat calmed down, pressure was normalized, the general health, the mood were improved, back pains were decreased as well as hypostases, uneasiness was decreased, and more confidence appeared among the examinees.

Keywords: differentiated approach, favorable course of pregnancy, emotional and strong-willed relaxation, swimming, yoga.

Ожидание ребёнка, пожалуй, самый прекрасный и в то же время наиболее ответственный этап в жизни каждой женщины. В этот период организм будущей матери требует повышенного внимания, и от того, насколько серьёзно она будет заботиться о своём самочувствии, зависит здоровье её ребенка. Врачи-акушеры единодушно считают, что разумные физические нагрузки беременным необходимы. Регулярно выполняемые физические упражнения улучшают кровообращение и лимфообращение, следовательно, благоприятно воздействуют на обмен веществ, способствуют выведению токсинов из организма, насыщению тканей кислородом, препятствуют возникновению застойных явлений (что при склонности к отёкам во время беременности очень важно), «очищают» дыхание.

Из всех перечисленных моментов складывается общеоздоровительное действие физических упражнений на организм, которое субъективно воспринимается появлением бодрости, хорошего самочувствия, приподнятого настроения, прилива сил. Физические упражнения обеспечивают и некоторый закаливающий эффект. Хорошо сказываются физические упражнения на состоянии позвоночника. Который при беременности испытывает дополнительную нагрузку и недостаток движения (эти два последних обстоятельства часто приводят к возникновению застойных явлений в позвоночнике, к ощущению быстрой утомляемости, у многих женщин – к болям в спине, головным болям) [4]. Физические упражнения играют ещё одну важную роль: они способствуют поддержанию хорошего тонуса мышечной системы, «учат» группы мышц расслабляться – всё это впоследствии оказывает самое позитивное влияние на течение родов.

Сегодня каждая женщина, чтобы поддержать хорошую физическую форму во время беременности, может выбрать для себя наиболее подходящий вид занятий.

Но что, безусловно, полезно практически всем беременным – это плавание. Вода помогает расслабиться, она снимает вес на поздних сроках, что разгружает позвоночник и даёт возможность отдохнуть ему, мышцам и связкам живота. При плавании брассом тренируются мышцы ног и промежности, они становятся более эластичными, что необходимо в родах. Когда беременные женщины выполняют проныривание, происходит тренировка задержки дыхания и для малыша, аналогичная схваткам в родах. Он начинает активно двигаться, добывая себе кислород, и становится более крепким и здоровым. Это происходит при любой физической нагрузке, но при плавании особенно.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие 70 беременных женщин в возрасте от 23 до 32 лет. У всех женщин – нормальное течение беременности, предполагающее нормальное развитие плода, нормальное артериальное давление и содержание белка в моче, отсутствие отеков и нормальную прибавку в весе. Срок беременности: 25-30 недель (3 триместр). Все женщины замужем, у пятнадцати уже есть дети. Большинство женщин не работают. Все женщины состоят на учёте при женских консультациях и выполняют рекомендации наблюдающего врача.

1 группу составили 25 женщин, которые в течение всего эксперимента, занимались по нашей методике. Этот вид занятий мы назвали – «Аквастретчинг», потому что большое внимание уделено дыханию и расслаблению именно в воде. В программу входит: адаптивная гимнастика в зале, гимнастика в воде, плавание, релаксация.

2 группа – это 20 беременных женщин, которые также занимались по разработанной нами методике, но вместо аквастретчинга с ними проводили занятия по йоге. Этот вид

гимнастики является альтернативой акватренингу. Женщинам этой группы, по медицинским показаниям, нельзя посещать бассейн, либо у них водобоязнь.

3 группу составляли 25 женщин, с которыми проводились занятия ЛФК по традиционной методике, принятой при женских консультациях и чётко следовавших рекомендациям лечащего врача (контрольная группа)

ЭТАПЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Констатирующий эксперимент. Включал диагностику функциональных возможностей (АД, ЧСС); педагогический эксперимент (измерение тонуса мышц до и после занятий); педагогические наблюдения; психолого-педагогическое тестирование, опрос (анкетирование, беседы) 70 беременных женщин.

Формирующий эксперимент. Состоял из разработки и проведения занятий в зале и плавательных упражнений в воде, а также йоговской гимнастики, адаптированной под все trimestры беременности и психологической подготовкой к родам с 45 беременными женщинами (1 и 2 экспериментальная группа) на базе учебно-оздоровительного комплекса Первого Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. академика И.П. Павлова

Длительность занятий: по нашей методике женщины занимались в течение трех месяцев по 3 занятия в неделю, всего 36 занятий. При этом 2 занятия в неделю были посвящены адаптивной гимнастике и акватренингу (1-я экспериментальная группа) или йоге (2-я экспериментальная группа), а еще одно занятие было посвящено психологической подготовке к родам и проводилось в зале.

Женщины контрольной группы также занимались ЛФК 2 раза в неделю в течение трех месяцев и посещали цикл лекций по подготовке к родам.

Контрольный эксперимент. Заключался в сравнительном анализе изучаемых показателей до и после формирующего эксперимента 25 беременных женщин, посещавших занятия в бассейне (акватренинг) и психологическую подготовку к родам (1 экспериментальная группа), 20 женщин, занимавшихся йогой (2 экспериментальная группа) и 25 беременных женщин, посещавших занятия ЛФК при женской консультации (контрольная группа).

Наша методика включает:

1. Адаптивную гимнастику в зале. Преимущество этой гимнастики в том, что её можно выполнять в любом триместре беременности. Мы её адаптировали, исключив те исходные положения (И.П.), которые не рекомендуют выполнять в третьем триместре беременности. Это И.П. – лёжа на спине, т.к. плод уже достаточно крупный и оказывает давление на крупную полую вену.

В комплекс адаптивной гимнастики входят упражнения стоя, в ходьбе, лёжа на боку, стоя на коленях в упоре на руках. Все упражнения выполняются в сочетании с дыханием, которое рекомендуется выполнять в различных периодах родов [3]. Между упражнениями, как и между схватками, женщины обучаются различным И.П. для отдыха. Комплекс адаптивной гимнастики обязательно включает обучение приёмам релаксации.

2. Гимнастику в воде (акватренинг). В подготовительную часть комплекса входят упражнения у бортика, где используются И.П. – стоя, лёжа на боку, на груди, в упоре на бортик, держась за поручень, упражнения на растяжку и на дыхание.

В основную часть комплекса включены плавательные упражнения, используя плавательное оборудование (нудлсы- палка для плавания) [2]. На нудлсах женщины плавают на груди, на спине, сидя, а так же используют как опору для выполнения упражнений на глубокое дыхание.

В заключительную часть комплекса входит эмоционально-волевая релаксация, визуализация. Женщины используют нудлс для принятия удобного И.П. для релаксации в

воде [1].

3. Одно занятие в неделю посвящалось психологической подготовке к родам. Женщины занимались в учебной аудитории, выполняли психологические тесты, упражнения для снятия страхов перед родами, проводили беседы за «круглым столом», просматривали учебные фильмы, осваивали методы эмоционально-волевой релаксации, визуализации, с последующим обсуждением, практической проработкой полученной информации (апробирование различных родовых позиций, дыхательных техник, способов обезболивания).

Опыт внедрения йоги для подготовки к родам.

Так же в авторскую методику входит йогатерапия, которая состоит из практической и лекционной частей. Практическая часть йогатерапии подразделяется на подготовительную, основную и заключительную части урока. Во время подготовительной части урока выполняются упражнения дыхания, беременные настраиваются на занятие, также выполняются асаны сидя. Основная часть урока – это асаны стоя и лежа. Заключительная часть урока – это медитация. Лекционная часть по подготовке к родам такая же как в акватренинге.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Сравнение трёх групп показало, что роды у женщин экспериментальных групп прошли, в большинстве своем, естественным путем, без всяких осложнений и новорожденные появились на свет практически здоровыми.

Анализ 70 женщин после родов показал следующие результаты (см. табл.1)

Исходя из данных в таблице можно судить о минимальном медицинском вмешательстве в процесс родов в группе акватренинга. В группе йогатерапии процент немного выше. И достаточно высокий процент медицинского вмешательства присутствует в группе ЛФК.

Таблица 1

Результаты работы по авторской методике у 70 беременных женщин

	1 экспериментальная группа (акватренинг)	2 экспериментальная группа (йогатерапия)	Контрольная группа	Норма
Дети по шкале Апгар (баллы)	8-10	8-10	5-8	9-10
Кесарево сечение	8%	30%	48%	0%
Вакуумная экстракция плода	0%	5%	16%	0%
Наложение акушерских щипцов	0%	5%	8%	0%
Эпизиотомия	28%	35%	44%	0%
Слабость родовой деятельности	8%	15%	20%	0%

ВЫВОДЫ

1. Предложенная программа подготовки к родам, включающая такие компоненты как аквагимнастику, йогу и теоретический блок психологической подготовки, решала оздоровительные, психологические, образовательные задачи. Доказано, что разделение на воду и йогу эффективно. Акватренинг и йога одинаково положительно влияют на течение беременности и роды.

2. По результатам анкетного опроса можно сделать следующие выводы: женщины экспериментальных групп подходят к родам более подготовленными в психологическом плане.

3. Женщины, занимавшиеся по предложенной методике, у которых вторая или третья беременности, однозначно, отвечали, что роды протекали более спокойно и осознанно, а первородящие, отвечая на вопросы, утверждали, что плавательные упражнения и, особенно, релаксация помогли справиться с эмоциональным и физическим напряжением во время родовых схваток.

4. После прохождения курса по подготовке к родам женщины физически становятся более выносливыми, роды проходят более благополучно, с минимальным медицинским вмешательством.

ЛИТЕРАТУРА

1. Казанцева, А.Ю. Йога. Авторская программа физических упражнений для будущих мам / Ю.А. Казанцева. – М. : СОВА, 2005. – 40 с.
2. Коваленко, В.С. Руководство по подготовке родителей к рождению и воспитанию здорового ребёнка / В.С. Коваленко. – СПб. : Вертикаль, 2004. – 416 с.
3. Осоченко, Е. Легко родить легко / Е. Осоченко. – СПб. : Питер, 2011. – 304 с.
4. Филиппова, Г.Г. Беременность / Г.Г. Филиппова, Е.И. Захарова, Е.Ю. Печникова. – М. : Эксмо, 2008. – 224 с.

REFERENCES

1. Kazantseva, A.Yu. (2005), *Yoga. Author's program of physical exercises for future mothers*, publishing house "SOVA", Moscow.
2. Kovalenko, V.S. (2004), *Guide to training of parents by the birth and education of the healthy child*, publishing house "Vertical", St. Petersburg.
3. Osochenko E. (2011), *It is easy to give rise easily*, publishing house "Peter", St. Petersburg.
4. Filippova, G.G., Zakharova, E.I. and Pechnikova, E.Yu. (2008), *Pregnancy*, publishing house "Eksmo", Moscow.

Контактная информация: olya812@mail.ru

Статья поступила в редакцию 09.12.2013.

УДК 151: 612.8

РЕФЛЕКСИВНО-ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА ПРЕПОДАВАНИЯ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Валентина Ивановна Долгова, доктор психологических наук, профессор,
Челябинский государственный педагогический университет,

Наталья Николаевна Ниязбаева, кандидат педагогических наук, доцент,
Костанайский государственный университет им. А. Байтурсынова,
Костанай, Казахстан

Аннотация

Традиционные, объяснительно-иллюстративные методы обучения не содержат достаточных средств развития рефлексивно-феноменологической компетентности студентов, поэтому актуальной становится разработка конкретных способов учебного взаимодействия, требующих передачи не только целей и содержания дисциплины, но и актуализации ценностей и смысла образования. В статье обсуждаются основные положения использования рефлексивно-феноменологической практики преподавания в вузе, в процессе которой у студентов формируется уникальный опыт понимания и самопонимания; дан морфологический анализ рефлексивно-феноменологических методов обучения и возможностей их применения в процессе преподавания дисциплин психолого-педагогического направления. В основе рефлексивно-феноменологической практики студента – его открытость к возможностям в мире, способность стать сильным, способность видеть новое.

Ключевые слова: рефлексия, феноменология, рефлексивно-феноменологическая практика, смысл, рефлексивно-феноменологический метод.