

студенток, имеющих сердечнососудистые заболевания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горская, И.Ю. Теоретические и методологические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников с различным состоянием здоровья : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Горская И.Ю. – Омск, 2001. – 46 с.
2. Голомолзина, В.П. Влияние нагрузок различной направленности на физическое состояние и заболеваемость студенток специальной медицинской группы / В.П. Голомолзина, С.П. Левушкин // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 6. – С. 24-28.
3. Закревская, Н.Г. Ценностный подход к образу жизни современных студентов / Н.Г.Закревская //Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 8 (54). – С. 55-59.
4. Лях, В.И. Координационные способности : диагностика и развитие / В.И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
5. Назаренко, Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л.Д. Назаренко. – М. : Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2003. – 259 с.
6. Попков, В.Н. Научно-исследовательская деятельность : учебное пособие / В.Н. Попков ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2007. – **XX** с.
7. Румба, О.Г. Коррекция функционального состояния сердечно-сосудистой системы студенток специальной медицинской группы с помощью дозированной ходьбы / О.Г. Румба, А.А. Горелов, Н.В. Балышева // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 2 (60). – С. 42-48.
8. Селиверстова, О.В. Представления студентов и работодателей о смысле выбранной профессии будущего экономиста в процессе профессиональной социализации в вузе / О.В. Селиверстова // Высшее образование сегодня. – 2011. – № 1. – С. 53-55.
9. Спортивная метрология : учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. В.М. Зацiorsкого. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 256 с. : ил.
10. Компетентностный подход к проектированию индивидуальных образовательных траекторий физического развития студентов / В.А. Чистяков, Ким Джон Кил, Д.Н. Давиденко, В.И. Григорьев // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 1 (71). – С. 35-41.
11. Blume, D.-D. Zu einigen wesentlichen theortischen Grundpositionenur die Untersuchung der koordinativen Fahigkeiten / D.-D. Blume // Theorie und Praxis der Korperkultur. – 1978. – N 1. – S. 29-36.
12. Hirtz, P. Koordinative Fahigkeiten / P. Hirtz // Trainingswissenschaft. – Berlin : Sportverlag, 1994. – S. 137- 145.

Контактная информация: grigoreva@kemcity.ru

УДК 615.825

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ОТБОРУ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ БЛАГОПРИЯТНОГО ТЕЧЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ И РОДОВ

*Ольга Андреевна Гусева, старший преподаватель,
Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. академика
И.П. Павлова (СПбГМУ им. академика И.П. Павлова)*

Аннотация

В работе представлены результаты комплексного обследования 50 беременных женщин. Разработанная методика подготовки к родам в процентном соотношении показала, что роды прошли более благополучно у женщин, занимавшихся акватренингом. Сделан вывод, что акватренинг

является эффективным средством физической культуры для подготовки беременных к родам.

Ключевые слова: аквааэробика, дыхательная гимнастика, релаксация, беременность и роды.

DIFFERENTIATED APPROACH TO THE SELECTION OF MEANS AND METHODS OF PHYSICAL TRAINING FOR FAVORABLE GESTATION COURSE AND ACT OF DELIVERY

*Olga Andreevna Guseva, the senior teacher,
St Petersburg Pavlov State Medical University*

Annotation

The work presents the results of complex examination of 50 pregnant women. The developed methodology of preparation for act of delivery in percentage parity has shown that childbirth has passed more safely among the women who have been engaged in aqua training. The conclusion is drawn with the result that aqua training is an effective remedy of physical training for preparation of pregnant women for act of delivery.

Keywords: aqua training, respiratory gymnastics, relaxation, pregnancy and childbirth.

ВВЕДЕНИЕ

Формирование здоровья человека – сложный процесс, начинающийся задолго до его рождения и продолжающийся в течение всей его жизни. Известно, что истоки многих заболеваний взрослого человека начинаются в детском возрасте. В настоящее время в мире накоплен большой опыт по методике выбора эффективных профилактических мероприятий. Важнейшими из них являются меры профилактики, осуществляемые самими пациентами и их родителями [6].

Для определения медицинской стратегии в воспроизводстве здорового поколения следует проанализировать современную демографическую ситуацию в Российской Федерации, связанную с социально-экономическими проблемами, неблагоприятными условиями среды обитания, неправильным образом жизни и репродуктивным поведением индивидуума [4].

С 1990 г. В России происходит непрерывное увеличение общей, младенческой и материнской смертности. Смертность детей первого года жизни в 2-4 раза выше, а показатель материнской смертности в 5-10 раз выше, чем в экономически развитых странах мира. В течение года от осложнений беременности, родов и послеродового периода умирает 560-570 женщин. Удельный вес здоровых детей среди новорожденных к 1999 г. снизился до 36,0% и, по прогнозам специалистов, к 2015 г. может снизиться до 15,0-20,0%. Здоровье детей, подростков и юношей продолжает ухудшаться в процессе обучения. Растет число женского и мужского бесплодия [5].

Жизнь показала, что расходы на здравоохранение по мере их увеличения не гарантируют улучшения состояния здоровья населения.

Сложившаяся в стране ситуация диктует необходимость привлечения населения к охране здоровья, формирования престижа здорового образа жизни. Каждый гражданин должен быть ответственным за состояние своего здоровья и здоровья своих детей. Важнейшим элементом современной политики здравоохранения является формирование у людей потребности быть здоровым [1].

В законе РФ от 12.01.1996 г. «Об образовании» (Статья 18 п. 1) сказано, что родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуально развития личности ребенка в раннем детском возрасте». Однако выполнять эту обязанность родители могут тогда, когда они имеют достаточный уровень знаний и владеют необходимыми навыками подготовки к рождению и воспитанию здорового ребенка при воздействии комплекса факторов риска в современных неблагоприятных экологических и социальных условиях [5].

Анализ литературных источников показал, что многим женщинам, в период бере-

менности, не хватает знаний об особенностях своего состояния, о предстоящих родах и своих возможностях в этом процессе. Знание и умение подстроиться под физиологические и психологические процессы и адаптироваться к ним – это и есть дифференцированный подход в подготовке к родам [6,8].

Систематические исследования этой проблемы многообразны, но, в основном, касаются частных вопросов подготовки к родам: это или лечебная физкультура, или дыхательная гимнастика или акушерство [2,3].

В связи с этим, мы подошли к этому вопросу комплексно и разработали новую методику дифференцированной психолого-педагогической подготовки к родам, куда входит психологическая подготовка, акватренинг в бассейне и рекомендации по восстановлению матери послеродовом периоде.

Проведенный анализ рассматриваемой нами проблемы показал, что для обоснования возможности использования, в качестве психологической подготовки, дыхательную гимнастику, релаксацию, визуализацию, а так же плавательных упражнений требует дальнейшего экспериментального обоснования воздействия этих средств на физическое и психологическое состояние женщин перед родами.

Период беременности – это основа здоровья будущего ребенка [7]. Родители, которые заранее задумались об этом, добились результатов, превзошедших все ожидания. Новорожденные у этих женщин появились на свет практически здоровыми. Они питались грудным молоком не менее чем до 1 года, и прекрасно развивались.

Целью исследования было теоретически разработать и экспериментально обосновать дифференцированную методику подготовки к родам, применяя акватренинг и психологическую подготовку для благополучного течения беременности и родов.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие 50 беременных женщин во II – III триместрах беременности, посещавших занятия в спортивном комплексе СПбГМУ им. академика И.П. Павлова.

Первую группу составили 25 беременных женщин, которые занимались 2 раза в неделю ЛФК в спортзале по традиционной методике, принятой в женских консультациях, но четко следовавших рекомендациям лечащих врачей женской консультации (группа контроля).

Вторую группу составили 25 беременных женщин, которые в течение всего эксперимента, до самих родов, занимались по разработанной нами методике. Методика была составлена с учётом рекомендаций ведущих специалистов в области педагогики и медицины. Для исследования были использованы следующие средства и методы: оценка функциональных возможностей беременных женщин (ЧСС, АД до и после занятий), педагогический эксперимент (измерение тонуса мышц до и после занятий); опрос (анкетирование, беседы); психолого-педагогическое тестирование.

Содержание методики:

- 1) Специальная гимнастика в зале.
- 2) Плавательные упражнения в бассейне, их мы назвали – акватренинг, т.к. обязательным является дыхание и расслабление именно в воде.
- 3) Психолого-педагогическая подготовка, которая включает в себя: эмоционально-волевую релаксацию, дыхательную гимнастику, визуализацию.

Будущие мамы занимались акватренингом 2 раза в неделю по 1,5 часа в течение 5 месяцев, с 20 по 40 неделю беременности. Занятия проходили в спортивном зале и плавательном бассейне СПбГМУ им. И.П. Павлова. Они выполняли специальные комплексы оздоровительной гимнастики для беременных, обучались правильно дышать, изучали приёмы обезболивания родовых схваток, обучались приёмам эмоционально-волевой релаксации. Один раз в неделю занимались в учебной аудитории для просмотра учебных

фильмов, выполняли психологические тесты для снятия страхов перед родами, проводили беседы за «круглым столом».

На каждом занятии беременные женщины проводили самоконтроль своего состояния и отмечали его в Дневнике здоровья. Самостоятельно будущие мамы ежедневно выполняли комплексную программу по видео, специально разработанную автором.

В процессе педагогического и психологического эксперимента была подтверждена эффективность разработанных средств и методов, применяемых на занятиях, их влияние на благоприятные роды и психологическое состояние в послеродовый период.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Сравнение двух групп показало, что роды у женщин экспериментальной группы прошли естественным путем, без всяких осложнений и новорожденные появились на свет практически здоровыми. Высокие оценки по шкале Апгар в родильном доме получили в 4 раза больше новорожденных, чем в среднем по Петербургу. Все эти дети питались грудным молоком не менее чем до 1 года, и прекрасно развивались.

На диаграмме (рис. 1) представлены данные о течение родов и состоянии новорождённых в экспериментальной и контрольной группах беременных (в %).



Рис. 1. Течение родов и состояние здоровых новорожденных в оздоровительной и контрольной группе беременных (в %).

- 1 – беременные женщины с преждевременными и запоздалыми родами.
- 2 – беременные женщины с осложнениями в родах.
- 3 – новорожденные с оценкой по шкале Апгар < 7/8 баллов.
- 4 – новорожденные с ранним искусственным вскармливанием.

Наилучшие результаты были получены у мам, регулярно посещавших занятия в экспериментальной группе, это связывают с феноменом «соборности» - усилием положительного результата при одновременном выполнении упражнений целой группой единомышленников, настроенных на один конечный результат – рождение здоровых детей [4]. После рождения малышей группа не распалась. Молодые семьи продолжают встречаться, поддерживать друг друга.

ВЫВОДЫ

1. Аквааэробика является эффективным средством физической культуры для подготовки беременных к родам, так как в воде нет давления ни на позвоночник, ни на какие органы, в воде легче расслаблять мышцы и тренировать дыхание. Во время плавания организм постоянно самоохлаждается, так как перегрев небезопасен для плода.
2. Эмоционально-волевая релаксация, дыхательная гимнастика и визуализация является основной психолого-педагогической подготовкой к родам, так как в родах важно управлять своим сознанием.

3. Дифференцированная подготовка положительно сказывается не только на состоянии беременных и благоприятные роды в целом, но ещё и на то, что у женщин появляется общий круг интересов, они сплочаются (феномен «соборности»), интересуются предстоящей жизнью. В дальнейшем, прививают любовь к физической культуре своим детям.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Филиппова, Г.Г. Беременность. Консультации акушера-гинеколога, психолога / Г.Г. Филиппова, Е.И. Захарова, Е.Ю. Печникова. – Москва : Эксмо, 2008. – 224 с.
2. Дифайор, Д. Гимнастика для беременных / Д. Дифайор. – М., СПб. : Диля, 2004. – 74 с.
3. Зайцев, С.М. Главная книга о беременности и родах / С.М. Зайцев. – Минск : Книжный дом, 2007. – 384 с.
4. Кертис, Г. Беременность после 30 / Г. Кертис. – СПб. : Весь, 2001. – 378 с.
5. Коваленко, В.С. Руководство по подготовке родителей к рождению и воспитанию здорового ребёнка / В.С. Коваленко. – СПб. : Вертикаль, 2006. – 434 с.
6. Баранова, С.В. Научись отдыхать! : техники релаксации, которые всегда работают / С.В. Баранова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 157 с.
7. Серз, У. Мы ждём ребёнка / У. Серз, М. Серз. – Москва : Крон-Пресс, 1998. – 352 с.
8. Смирнова, И.В. Фитнес для будущей мамы / И.В. Смирнова. – СПб. : Вектор, 2006. – 208 с.

Контактная информация: olya812@mail.ru

УДК 37.037.1

ФАКТОРНАЯ СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫХ ВУЗОВ

*Надежда Вячеславовна Егорова, аспирант,
Шуйский государственный педагогический университет (ШГПУ)*

Аннотация

В статье представлены результаты факторного анализа физической подготовленности студентов сельскохозяйственного вуза. Идентификация факторов позволила интерпретировать их как физическое развитие, показатели физической подготовленности и фактор функциональной подготовленности.

Ключевые слова: физическая подготовленность, студенты, факторный анализ.

HIGHER EDUCATIONAL AGRICULTURAL INSTITUTION STUDENT'S PHYSICAL FITNESS FACTORIAL STRUCTURE

*Nadezhda Vyacheslavovna Egorova, the post-graduate student,
Shuya State Pedagogical University*

Annotation

Factorial analysis results of Higher Educational Agricultural institution student's physical fitness have been presented in the article. Identification of factors allowed interpreting them as physical development, physical training indexes and functional body condition factor.

Keywords: physical training, students, factor analysis.

В настоящее время остро стоит вопрос относительно ухудшения уровня физической подготовленности студентов вузов. Основной причиной данной тенденции является снижение интереса у студентов к занятиям физической культурой, и как следствие рост уровня заболеваемости среди учащейся молодежи [3]. Так же к названным проблемам можно отнести не использование дифференцированного обучения на занятиях с учетом