

УДК 796.013.3:612.2-055.87

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЕДЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ СТУДЕНТОК, ОБУЧАЮЩИХСЯ В УВО

Д.А. Венскович

Учреждение образования «Витебский государственный  
университет имени П.М. Машерова»

*В данной публикации рассматриваются актуальные вопросы, связанные с подготовкой беременных студенток к ведению беременности и рождению здоровых детей. Разработанный и представленный специальный раздел физической культуры может быть использован обучающимися студентками в учреждении образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», благодаря чему возможно решать вопросы сохранения, укрепления и улучшения здоровья как в период беременности, так и в послеродовой период.*

*Цель статьи – теоретическое обоснование планирования работы с обучающимися беременными студентками по физической культуре.*

**Материал и методы.** Исследование проводилось на базе учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», в нем приняли участие 25 студенток, обучающихся на ХГФ, БФ, ФМиИТ и ИФ, в возрасте от 20 до 23 лет. Данные студентки не имели отклонений в состоянии здоровья и относились к основному учебному отделению до наступления беременности.

*В качестве методов исследования использовались конкретно-педагогические методы: теоретические и эмпирические.*

**Результаты и их обсуждение.** Рассматриваются теоретические аспекты изменения физиологического состояния здоровья студенток с наступлением беременности в период с 21 по 37 неделю. Автором также наблюдались изменения, происходящие в основных системах организма под влиянием беременности. Приводятся примеры использования физических упражнений беременными студентками, благодаря чему возможно укрепить мышцы для благополучного течения беременности и подготовить те мышцы, которые будут задействованы в момент родов.

**Заключение.** Представленный теоретический материал полностью подтверждается экспериментальными данными исследования, проводимого в УВО, но требует в дальнейшем усовершенствования, поскольку при этом были задействованы только здоровые студентки, не имеющие отклонений в состоянии здоровья как до беременности, так и в период беременности.

**Ключевые слова:** студентки, триместры беременности, физиологические изменения, здоровье, учебная программа, физические упражнения.

## THEORETICAL ASPECTS OF PREGNANCY MANAGEMENT AMONG FEMALE UNIVERSITY STUDENTS

D.A. Venskovich

Education Establishment "Vitebsk State P.M. Masherov University"

*This article discusses topical issues related to the preparation of pregnant female students for the management of pregnancy and the birth of healthy children. The developed and presented special section of Physical Training can be used by female students at the Education Establishment "Vitebsk State P.M. Masherov University". It makes it possible to solve the issues of preserving, strengthening and improving health, both during pregnancy and in the postpartum period.*

*The purpose of the article is the theoretical substantiation of planning Physical Training with pregnant female students in physical culture.*

**Material and methods.** The research was carried out on the basis of the Education Establishment "Vitebsk State P.M. Masherov University" and was attended by 25 Art, Biology, Mathematics Faculties female students aged 20 to 23. These students did not have any deviations in health and belonged to the main training category before pregnancy.

*Specific pedagogical methods were used as the research ones, namely, theoretical and empirical.*

**Findings and their discussion.** The presented article examines the theoretical aspects of changes in the physiological state of female students' health with the onset of pregnancy in the period from 21 to 37 weeks. We also observed changes in the main body systems under the influence of pregnancy. In the article, we give examples of the use of physical exercises by pregnant female students,

thanks to which it is possible to strengthen the muscles for a successful pregnancy and prepare the muscles that will be used during childbirth.

**Conclusion.** The presented theoretical material is fully confirmed by the experimental data carried out at VSU, but requires further improvement, since the study involved only "healthy" female students who did not have deviations in health, both before pregnancy and during pregnancy.

**Key words:** female students, pregnancy trimesters, physiological changes, health, curriculum, physical exercises.

**Н**а сегодняшний день сохранение и укрепление здоровья беременных женщин является основным вектором государственной политики Республики Беларусь. В нашей стране по официальным данным отклонения в состоянии здоровья имеют свыше 73% женщин.

Женщины, обучающиеся в учреждениях высшего образования и имеющие статус «студент», заслуживают пристального внимания, поскольку они выполняют главную задачу – рождения здоровых детей, а значит здоровой нации, будущее нашего государства. По аналитическим данным, количество беременных студенток ежегодно возрастает.

Сложившаяся ситуация показывает, что у современной молодежи зачастую отсутствуют главные ценности в жизни, сформирован так называемый новый стиль жизни, с сопутствующими хроническими и приобретенными заболеваниями и вредными привычками, которые отрицательно влияют на общее состояние здоровья студенток.

Учитывая вышесказанное, мы подошли к тому, что применение именно физических упражнений в период с 21 по 37 неделю беременности помогает восстановить, укрепить и сохранить здоровье беременных студенток.

Цель статьи – теоретическое обоснование планирования работы с обучающимися беременными студентками по физической культуре.

**Материал и методы.** Исследование проводилось на базе учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», в нем приняли участие 25 студенток, обучающихся на ХГФ, БФ, ФМиИТ и ИФ, в возрасте от 20 до 23 лет. Данные студентки не имели отклонений в состоянии здоровья и относились к основному учебному отделению до наступления беременности. В своих исследованиях мы наблюдали за изменениями, происходящими в системах организма в связи с наступлением беременности, при этом использовались физические упражнения в первом, втором и третьем триместрах беременности.

В качестве методов исследования применялись конкретно-педагогические методы: теоретические и эмпирические.

**Результаты и их обсуждение.** На сегодняшний день ни одно учреждение образования не предусматривает подготовку обучающихся беременных студенток к предстоящему родоразрешению. В основном беременность ведут врачи, которые зачастую берут необходимые анализы и назначают определенный перечень медикаментов и витаминов. В отдельных женских консультациях существуют кабинеты по подготовке к беременности, которые не отражают полной картины течения беременности и исхода родов.

В настоящее время нет специально разработанных программ по ведению беременности для каждой женщины (студентки) на протяжении девяти месяцев, с учетом индивидуальных особенностей, хронических заболеваний, профессиональной деятельности и возраста.

Нами анализировалась работа деятельности УВО по учебной дисциплине «Физическая культура», изучались нормативно-правовые документы, анализировалась деятельность медицинских учреждений и частных физкультурно-оздоровительных организаций для беременных женщин. Тем самым мы подошли к вопросу: почему УВО может готовить хороших специалистов, открывать новые специальности, предоставлять базы практик, где студенты могут закрепить полученные знания, но, к сожалению, в УВО не предусматривается подготовка беременных студенток по учебной дисциплине «Физическая культура» к осознанному правильному ведению беременности, рождению здоровых детей и уходу за новорожденными? Получается, что один из важных этапов в жизни любой женщины закрепляется на уровне инстинкта. И это, на наш взгляд, является ключевым моментом в жизни любой женщины.

Работая в системе образования в области физической культуры, мы искали пути решения данного вопроса. Рассмотрев мнения ряда ученых (В.К. Бальсевич, 2005; Л.И. Лубышева, 2004; В.И. Столяров,

2012) [1–3], мы выяснили, что сегодня данная сфера деятельности нуждается в эффективных разработках и инновационных внедрениях, в которых заинтересована молодежь XXI века.

Так, Ю.М. Николаев убежден: «Мы подошли к рубежу, когда важен выбор стратегии развития физической культуры и физкультурного образования. И от этого выбора будет зависеть реальное продвижение вперед в этих важнейших направлениях деятельности общества и отдельной личности, в целом престиж сферы физической культуры» [4].

Разработчиками типовой учебной программы по физической культуре для учреждений высшего образования (В.А. Коледа, Е.К. Кулипович, И.И. Лосева, В.А. Овсянкин, 2017) [5] говорилось о том, что в университете физическая культура должна обогащаться физкультурными знаниями. Для этого просто необходимо ежегодно обновлять дисциплину, не забывая в первую очередь о здоровьесбережении наших студентов.

В настоящее время основная ценность для студентов – здоровье (Т.Д. Полякова, М.Д. Панкова, Хамед Мохамед С. Абдельмажид, С.Б. Кохан, В.Б. Лошаков, Е.В. Горальчук, А.Л. Сируц, 2012) [6].

С учетом изложенного мы предлагаем контролировать состояние здоровья студенток, при этом используя специально разработанный комплекс физических упражнений, направленный на укрепление основных групп мышц, создание хорошего эмоционального фона, придание уверенности в благополучном течении беременности и исходе родов. Наша инновация поможет студенткам без отрыва от учебной деятельности находиться под наблюдением не только у врачей, ведущих беременность, но и у преподавателей физической культуры, что позволит иметь больше данных о каждой женщине, находящейся в интересном положении.

Внедрение специально разработанного раздела «Физическая культура в период беременности» имеет три составляющие. Это теория, практика и самостоятельное изучение материала. Теория обогащает знаниями студенток о тех или иных явлениях, происходящих в организме в период беременности. Практика помогает укрепить слабые мышцы организма студенток и подготовить их к так называемому «стрессу» в момент родов.

При использовании практического материала необходимо учитывать основные изменения, происходящие в организме студенток в период беременности.

С наступлением беременности в организме студенток наступают определенные изменения в системах организма:

- сердечно-сосудистой;
- дыхательной;
- нервной;
- гормональной;
- пищеварительной;
- опорно-двигательном аппарате.

Рассмотрим более подробно происходящие изменения в представленных системах.

В *сердечно-сосудистой системе* отмечается увеличение сосудистого тонуса, за счет этого к концу беременности происходит учащение пульса ориентировочно на 10 уд/мин. Изменяется и минутный объем крови с постепенным повышением до максимума к 25–32-й неделе, затем сохраняется на высоком уровне и снижается перед родами. К концу беременности прирост минутного объема составляет около 40–45%. Также увеличивается общая масса циркулирующей крови. Это связано с развитием маточно-плацентарного кровообращения. Поздний токсикоз беременных также зависит от расширения венозного колена в капиллярах, что приводит к замедлению кровотока [7].

В *дыхательной системе* происходят изменения уже с первых недель беременности. Минутный объем дыхания увеличивается и сохраняется на достаточно высоком уровне. Частота дыхания не изменяется. Перед родами диафрагма приподнимается на 4 см. Происходят изменения в грудной клетке. Вертикальный размер грудной клетки уменьшается, но увеличивается ее окружность. В ЖЕЛ не происходит значительных изменений [7].

Для *нервной системы* характерны циклические изменения нервных процессов. В первом триместре беременности доминируют процессы возбуждения, которые уже с середины второго триместра заменяются торможением. У 75% беременных студенток наблюдаются психоэмоциональные

изменения. В начале беременности изменяется вкус, возникают сонливость, плаксивость и раздражительность. В конце беременности присутствует депрессивное состояние, переходящее в тревогу за исход родов [7].

*Гормональная система* также подвержена изменениям. Половые гормоны прогестерон и эстроген увеличиваются приблизительно в 100 раз. Также изменяется функция эндокринных желез. Подвержена увеличению и щитовидная железа [7].

*Пищеварительная система* является очень уязвимой. Печень работает иначе, чем до беременности. Вырабатывается большое количество белка. С увеличением плода желудок приобретает горизонтальное положение. Появляется изжога [7].

*Опорно-двигательный аппарат* подвержен изменениям, который находит свое отражение в размягчении связок. Гормон релаксин, вырабатываемый плацентой, увеличивает эластичность связок. Как только вес плода и масса тела беременной увеличиваются, то наблюдается смещение центра тяжести, тем самым происходят значительные изменения в области позвоночника [7].

Специально разработанные занятия для студенток имеют определенную четкую схему построения.

Основная часть занятия направлена на использование специальных упражнений. В подготовительной и заключительной части применяются общеразвивающие упражнения. Занятия необходимо проводить 3 раза в неделю. В хорошо проветренном помещении с температурой воздуха около 18–20°C. У беременных студенток при посещении занятий одежда должна быть свободная и не стесняющая движения. Длительность занятий вначале возрастает с 15 до 40 минут, а затем в третьем триместре должна быть не более 25 минут. На занятиях необходимо использовать индивидуальный подход. Дифференцированный подход применяют с учетом физической подготовленности беременных студенток. Важно соблюдать особую осторожность в первом триместре беременности, в дни менструации и в конце третьего триместра беременности. Численность группы может быть от 8 до 12 человек. Целесообразно проводить специальные занятия с музыкальным сопровождением. На занятиях используются упражнения как с предметами, так и без них. Можно применять разные исходные положения, исключая исходное положение лежа на животе [8].

В начале беременности физическая культура оказывает общее оздоровительное влияние на организм студенток, осваиваются навыки правильного диафрагмального дыхания. Постепенно сердечно-сосудистая система адаптируется к физическим нагрузкам. С учетом повышенной возбудимости ЦНС используются простые упражнения, охватывающие большие мышечные группы. Упражнения выполняются в медленном и среднем темпе. Студентки в первом триместре беременности осваивают методику релаксации. Упражнения по релаксации выполняются из исходного положения, лежа на левом боку. Считается, что в таком положении улучшается расслабление мышц поясницы и малого таза [8].

Во втором триместре следует укреплять мышцы живота, мышцы промежности и сделать их более эластичными, увеличить подвижность позвоночника, крестцово-подвздошных сочленений. В этом периоде вводятся упражнения на укрепление дыхания. Также используются упражнения первого триместра беременности. Применяются упражнения, которые способствуют уменьшению боли в пояснице.

Выполнение таких упражнений направлено в первую очередь на облегчение родового акта [8; 9].

В третьем триместре беременности использование физической культуры помогает устранять изменения в малом тазу и нижних конечностях. Благодаря физической активности вырабатываются жизненно необходимые навыки, используемые в родах.

**Заключение.** С учетом вышесказанного мы подошли к тому, что в большинстве случаев в процессе жизнедеятельности все студентки сталкиваются с вопросами материнства и отцовства, вынашивания здоровых детей и ведения правильного стиля (образа) жизни в период беременности. Удивительным остается тот факт, что эти вопросы не разбирают в старших классах в школе, не рассматривают в университете и только, когда женщина уже беременна, она может посещать теоретические занятия в медицинских учреждениях, практические занятия в различных физкультурно-оздоровительных центрах (на платной основе) или быть самоучкой и изучать необходимый материал самостоятельно.

Проводимые достаточно долгий период времени педагогические исследования помогли прийти к выводу: разработанный ранее нами специальный раздел «Физическая культура в период беременности» является недостаточным и требует дальнейшего усовершенствования.

На наш взгляд, необходимо подходить к этому периоду в жизни более осознанно, заблаговременно подготавливать организм студенток к вынашиванию и рождению здорового ребенка; готовить студенток к определенным изменениям, которые неизбежно происходят в девятимесячный период беременности.

Если женщина заранее будет серьезнее задумываться о состоянии собственного здоровья и готовить свой организм к зачатию, то в последующем мы сможем предотвратить появление множества проблем и таким образом уйти от горькой правды фразы «Больной ребенок рождается от нездоровых родителей» в реальной жизни. Поэтому подготовка к беременности – не только масса обследований и назначение витаминов. Это еще и понимание важности всех процессов, происходящих в момент зачатия и вынашивания ребенка.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 4. – С. 2–4.
2. Лубышева, Л.И. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни / Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич // Современные исследования в области спортивной науки: материалы междунар. конф., 10–12 окт. 2004 г.: в 2 ч. / НИИФК. – СПб., 2004. – Ч. 1. – С. 106–108.
3. Столяров, В.И. О двух концепциях и системах физического воспитания в процессе его модернизации / В.И. Столяров // Известия ПГПУ им. В.Г. Белинского. Общественные науки. – 2012. – № 28. – С. 1056–1062.
4. Николаев, Ю.М. О смене парадигм теоретического знания в сфере физической культуры / Ю.М. Николаев // Теория и практика физ. культуры. – № 10. – 2012. – С. 59–64.
5. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2017. – 35 с.
6. Формирование компетенции здоровьесбережения у студентов / Т.Д. Полякова [и др.]. – Минск: БГУФК, 2012. – 105 с.
7. Венкович, Д.А. Физическое состояние студенток второго и третьего триместров беременности, обучающихся в учреждении высшего образования / Д.А. Венкович // Весн. Віцеб. дзярж. ун-та. – 2015. – № 1. – С. 72–80.
8. Венкович, Д.А. Теоретико-методические предпосылки к разработке образовательного кластера по физической культуре беременных студенток, обучающихся в учреждении высшего образования / Д.А. Венкович, Т.Д. Полякова // Мир спорта. – 2015. – № 3. – С. 31–37.
9. Hardman, K. Physical education in Europe / K. Hardman // Physical education and sport education in the European Union, 2011. – P. 3–14.

### REFERENCES

1. Balsevich V.K., Lubysheva L.I. *Teoriya i praktika fiz. kultury* [Theory and Practice of Physical Training], 2005, 4, pp. 2–4.
2. Lubysheva L.I., Balsevich V.K. *Sovremennye issledovaniya v oblasti sportivnoj nauki: materialy mezhdunarosnoi konf., 10–12 okt. 2004 g. NIIFK* [Modern Research in the Field of Sports Science: Proceedings of the International Conf., October 10–12, 2004], SPb., 2004, Part 1, pp. 106–108.
3. Stolyarov V.I. *Izvestiya PGPU im. V.G. Belinskogo Obshchestvennye nauki* [Bulletin of V.G. Belinski. Social Sciences], 2012, 28, pp. 1056–1062.
4. Nikolayev Yu.M. *Teoriya i praktika fiz. kultury* [Theory and Practice of Physical Training], 2012, 10, pp. 59–64.
5. Koleda V.A. *Fizicheskaya kultura: tipovaya ucheb. programma dlia vissh. ucheb. zavedeni* [Physical Training: University Curriculum], Minsk: RIVSH, 2017, 35 p.
6. Poliakova T.D. *Formirovaniye kompetentsii zdoroviesberezeniya u studentov* [Shaping Student Health Preservation Competences], Minsk: BGUFK, 2012, 105 p.
7. Venskovich D.A. *Vesnik Vitsebskaga dzyarzh. universiteta* [Bulletin of Vitebsk State University], 2015, 1, pp. 72–80.
8. Venskovich D.A., Poliakova T.D. *Mir sporta* [World of Sport], 2015, 3, pp. 31–37.
9. Hardman, K. Physical education in Europe / K. Hardman // Physical education and sport education in the European Union, 2011. – P. 3–14.

Поступила в редакцию 11.09.2020

Адрес для корреспонденции: e-mail: Venskovich.Dina@mail.ru – Венкович Д.А.