

УДК 796.013.3:612.2

**ПРЕДПОСЫЛКИ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ  
«ДВИГАТЕЛЬНАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К БЕРЕМЕННОСТИ»  
В РАМКАХ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

*канд. пед. наук, доц. Д.А. ВЕНСКОВИЧ  
Н.Т. СТАНСКИЙ*

*(Витебский государственный университет имени П.М. Машерова)*

*Рассматриваются актуальные вопросы, связанные с заблаговременной подготовкой студенток к ведению беременности и рождению здоровых детей. Разработанный специальный раздел «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» в дальнейшем может быть использован обучающимися студентками учреждений высшего образования для решения вопросов сохранения, укрепления и улучшения здоровья как до беременности, так в период беременности и в послеродовом периоде.*

*Также необходимо учитывать тот факт, что проблема состояния здоровья подрастающего поколения – будущего нашей страны – в современных экономических и экологических условиях является основной. Совершенствование системы физического воспитания студенческой молодежи, использование во всем объеме средств физической культуры с целью оздоровления и формирования здорового образа жизни – приоритетное направление деятельности государственных и общественных организаций Республики Беларусь.*

***Ключевые слова:** студентки, здоровье, учебная дисциплина, учебная программа, физические упражнения, учреждение высшего образования, физическая культура, двигательная культура личности для подготовки к беременности.*

**Введение.** Общеизвестно, что важную роль в активном, целенаправленном формировании, коррекции, изменении в нужном направлении физических, психических, социокультурных качеств и способностей, а также поведения современной молодежи занимает физическое воспитание.

Однако, по мнению ряда ученых (В.К. Бальсевич, 2005; Л.И. Лубышева, 2004; В.И. Столяров, 2012), современная система этой педагогической деятельности недостаточно эффективна и нуждается в модернизации. Практически во всех странах наблюдается критика современного физического воспитания, особенно в учебных заведениях [1–3].

Высказывается мнение, что многие учебные программы по физической культуре находятся в глубоком кризисе (К. Hardman, 2011) [4].

В связи с этим актуальной является проблема модернизации современной системы физического воспитания.

Ю.М. Николаев (2012) утверждал, что «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» [5].

Учебная дисциплина «Физическая культура» в учреждении высшего образования должна отражать деятельность в области политики качества общего физкультурного образования, в частности: обновлять содержание дисциплины, повышать эффективность преподавания физической культуры в контексте реализации программы здоровьесбережения обучающихся, использовать индивидуальные подходы в обучении и формировании профессионально-значимых компетенций выпускника (В.А. Коледа, Е.К. Кулипович, И.И. Лосева, В.А. Овсянкин, С.В. Хожемпо, 2017) [6].

При подготовке к исследованию по предполагаемой теме нами были изучены нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждениях высшего образования, а именно:

– типовая учебная программа для учреждений высшего образования «Физическая культура», утверждена Министерством образования Республики Беларусь 27.06.2017 г., регистрационный №-СГ 025/тип.;

– Порядок разработки и утверждения учебных планов для реализации содержания образовательных программ высшего образования I ступени (утверждено Министерством образования Республики Беларусь от 27.05.2019 г.);

– об организации образовательного процесса в учреждениях высшего образования в 2020/2021 учебном году (утверждено первым заместителем Министра образования Республики Беларусь И.А. Старовойтовой от 28.08.2020 г., регистрационный № 03-01-18/7065/дс);

– Инструктивно-методическое письмо об организации физического воспитания студентов, курсантов, слушателей учреждений высшего образования в 2019/2020 учебном году, подписанное первым заместителем Министра образования Республики Беларусь И.А. Старовойтовой.

В результате было установлено, что занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» планируются в рамках цикла «Дополнительные виды обучения» на первых двух курсах в объеме не менее четырех учебных часов в неделю, на последующих курсах – двух учебных часов в неделю. С третьего курса в учебные планы включается факультативная учебная дисциплина, направленная на физическое воспитание обучающихся, в объеме не менее двух учебных часов в неделю (гл. 4, ст. 32, п. 7 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»).

Цель статьи – теоретическое обоснование необходимости разработки и внедрения учебной программы «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждении высшего образования.

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

**Основная часть.** Мы столкнулись с проблемой организации факультативных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» на третьем и четвертом курсах ВГУ имени П.М. Машерова.

Учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» строится на изучении 6 модулей учебной программы: легкая атлетика, волейбол, футбол, гимнастика, лыжная подготовка (баскетбол) и подвижные игры. При этом традиционная организация физического воспитания не ориентирована на возможность выбора студентами вида физической (двигательной) активности. Отсутствие выбора не стимулирует формирование интереса к учебным занятиям и, как следствие, снижает эффективность образовательного процесса.

Кроме того, несовременные формы проведения занятий, малое разнообразие средств, применяемых на занятиях, скромный ассортимент инвентаря и оборудования уменьшают привлекательность занятий.

Жизнь и здоровье человека – главные ценности, поэтому образование подчинено идее обогащения этих ценностей (Т.Д. Полякова, М.Д. Панкова, Хамед Мохамед С. Абдельмажид, С.Б. Кохан, В.Б. Лошаков, Е.В. Горальчук, А.Л. Сируц, 2012) [7].

Таким образом, актуальным является внедрение конкретных модернизированных форм организации факультативных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура».

Мы предлагаем внедрение модернизированной формы организации факультативных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов третьего и четвертого курса дневной формы получения образования по специальностям неспортивного профиля в рамках учебной программы «*Двигательная культура личности для подготовки к беременности*».

Организацию занятий предлагается строить на основе проводимых ранее педагогических исследований и внедрения в учебный процесс для беременных студенток ВГУ имени П.М. Машерова специального раздела «*Физическая культура для беременных студенток с учетом триместров беременности*».

В большинстве случаев в процессе жизнедеятельности все студенты сталкиваются с вопросами материнства и отцовства, вынашивания здоровых детей и ведения правильного 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», изучая необходимый материал самостоятельно.

На наш взгляд, необходимо подходить к этому периоду в жизни более осознанно, быть готовой к физиологическим изменениям и гормональным перестройкам, которые позволят обеспечить правильное развитие плода, а также предстоящее родоразрешение. Подготовка к беременности – это не только масса обследований и назначение витаминов. Это еще и понимание важности всех процессов, происходящих в момент зачатия и вынашивания ребенка.

Если женщина заранее будет серьезнее задумываться о состоянии своего здоровья и готовить свой организм к зачатию, то в последующем мы сможем предотвратить появление множества проблем и уйти от фразы «больной ребенок рождается от нездоровых родителей».

Учитывая вышесказанное, мы объединяем две составляющие: организацию факультативных занятий и внедрение специального модуля учебной программы «*Двигательная культура личности для подготовки к беременности*» в образовательный процесс студентов.

Предполагается, что повысить уровень физической подготовленности, физического развития и уровень знаниевого компонента студентов для благополучного зачатия, течения беременности

и исхода родов возможно за счет модернизации факультативных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура», предусматривающей формирование потребности в двигательной культуре и поддерживающей следующее:

- разработку теоретического и практического модуля учебной программы «*Двигательная культура личности для подготовки к беременности*»;
- разработку модуля «Организация самостоятельных занятий»;
- разработку структуры и содержания методики проведения занятий по учебной программе «*Двигательная культура личности для подготовки к беременности*»;
- разработку образовательной модели факультативных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура». Компоненты образовательной модели: структура, содержание курса, организация учебного курса, групповая организация обучаемых, управление обучаемыми, тесты и проверки, оценка процесса обучения;
- разработку рейтинговых и кредитно-модульных систем оценки деятельности студентов по изучению модуля «*Двигательная культура личности для подготовки к беременности*»;
- разработку критериально-ориентированных тестов оценки теоретического уровня подготовки студентов;
- разработку контрольного тестирования для определения физической подготовленности (уровень развития физических качеств, двигательных умений и навыков) студентов;
- разработку и утверждение учебной программы факультативных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура».

Результаты анкетирования позволили выявить причины сложившегося негативного отношения студентов к занятиям по физической культуре в учреждении высшего образования.

Таковыми причинами являются:

- однообразие учебных занятий;
- малоэффективная организация учебного процесса по физической культуре;
- отсутствие свободы выбора форм занятий с учетом интереса студентов;
- отсутствие индивидуального подхода;
- недостаточная материально-техническая база;
- недостаточное методическое обеспечение.

Следует отметить, что разработка и внедрение модернизированной формы факультативных занятий по учебной программе «*Двигательная культура личности для подготовки к беременности*» позволит студентам:

- получить *знания* об особенностях изменения женского организма на протяжении трех триместров беременности в период самоопределения, о компонентах (здоровье и физической подготовленности), процессе физического развития, средствах изменения (коррекции) тела в послеродовом периоде, методике их применения;
- получить знания, которые помогут улучшить физическое здоровье для зачатия, хорошего самочувствия в период беременности и облегчат течение родов и восстановление в послеродовом периоде;
- руководствоваться *двигательными умениями и навыками*, которые необходимы студенткам для реализации их в процессе беременности, ориентированными на заботу о собственном здоровье и здоровье будущего ребенка, его изменения (коррекцию) в желаемом направлении в соответствии с происходящими морфофункциональными изменениями в процессе беременности, а также с триместром беременности и образом жизни;
- получить практический опыт в выполнении физических упражнений дифференцированной направленности в зависимости от происходящих изменений в организме беременной женщины;
- овладеть основами дыхательной гимнастики;
- использовать разнообразные средства целенаправленного воздействия на физическое состояние в период беременности в будущем;
- сохранить и укрепить собственное здоровье;
- сформировать у современной молодежи потребность в заботе о здоровье и здоровом образе жизни не только в период беременности, но и по жизни;
- повысить физическое здоровье студентов за счет увеличения арсенала двигательной культуры.

Предложенная модернизированная форма организации факультативных занятий по физической культуре в учреждении высшего образования в рамках реализации проекта «Университет 3.0» (как экспериментальная площадка) будет способствовать:

- повышению значимости и эффективности учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждении высшего образования;

- повышению качества образовательного процесса;
- формированию потребности у студентов в двигательной культуре в период самоопределения;
- повышению имиджа учреждения высшего образования;
- развитию высшего образования в Республике Беларусь;
- повышению конкурентоспособности учреждения высшего образования;
- переходу к гибким образовательным технологиям с учетом интересов и потребности современных студентов;
- максимальному развитию личностных способностей студентов.

По нашему мнению, большим потенциалом для реализации специальной учебной программы «*Двигательная культура личности для подготовки к беременности*» для студенток, обучающихся по специальностям неспортивного профиля, является двигательная культура, предполагающая реализацию в рамках факультативных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура».

В теоретическом плане данное предположение согласуется с положением о единстве и параллельности физического, психического, социального развития человека, являющимся одним из основополагающих для физической культуры как научной дисциплины [8].

В практическом плане перспективность такого подхода расширяется за счет возможности параллельного решения двух серьезных для студенчества вопросов – социализации в период беременности в будущем и сохранения и укрепления здоровья в настоящем. Сделать это возможно преимущественно средствами физической культуры. Однако для решения первого вопроса специальных учебных дисциплин в учреждении высшего образования не предусмотрено.

Рассматривая социализацию в период беременности, мы позиционируем физическую культуру как важнейший вариативный компонент формирования общей культуры молодежи, подчеркивая, что она является полезным средством для приобретения необходимого запаса знаний, двигательных умений и навыков.

Сохранение и укрепление здоровья предполагает разработку соответствующих педагогических условий и физкультурно-оздоровительных технологий. Основными характеристиками данных разработок являются: ориентирование содержания факультативных занятий на интересы и потребности обучающихся, индивидуализация нагрузок, формирование ценностных ориентаций, комфортная коммуникация и взаимодействие внутри группы и с педагогом, развитие личностного потенциала и самостоятельности.

Потребность в двигательной культуре у студентов на факультативных занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» обеспечит формирование социально-тренировочного (практического) опыта для благополучного течения беременности, облегчения процесса родоразрешения и будет иметь положительное влияние на физическую, психологическую и эмоциональную подготовленность будущих матерей.

**Заключение.** Таким образом, целесообразность внедрения новой учебной программы «*Двигательная культура личности для подготовки к беременности*» предусматривает приобретение и включение в образовательный процесс дополнительных физкультурных знаний, которые обеспечат оптимальные объем и интенсивность физической нагрузки, а также высокий уровень знания компонента.

Результативность внедрения учебной программы найдет свое выражение в показателях здоровья, развития двигательных качеств и сформированности знаний по обсуждаемому вопросу.

#### 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 // Изв. ПГПУ им. В.Г. Белинского. Общественные науки. – 2012. – № 28. – С. 1056–1062.
4. Hardman, K. Physical education in Europe / K. Hardman // Physical education and sport education in the European Union. – 2011. – P. 3–14.
5. Николаев, Ю.М. О смене парадигм теоретического знания в сфере физической культуры / Ю.М. Николаев // Теория и практика физ. культуры. – 2012. – № 10. – С. 59–64.
6. Физическая культура : типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / В.А. Коледа [и др.] ; под ред. В.А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2017. – 35 с.
7. Формирование компетенции здоровьесбережения у студентов / Т.Д. Полякова [и др.]. – Минск : БГУФК, 2012. – 105 с.

8. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

Поступила 24.09.2020

**BACKGROUND FOR THE DEVELOPMENT OF THE EDUCATIONAL PROGRAM  
“MOTOR CULTURE OF PERSONALITY FOR PREPARATION FOR PREGNANCY”  
IN THE FRAMEWORK OF THE EDUCATIONAL DISCIPLINE “PHYSICAL CULTURE”**

**D. VENSKOVICH, N. STANSKY**

*This article discusses topical issues related to the advance preparation of female students for the management of pregnancy and the birth of healthy children. Developed in the future, a special section «Motor culture of personality for preparation for pregnancy» can be used by female students in higher education institutions. Thanks to which it is possible to solve the problems of preserving, strengthening and improving health, both before pregnancy, and during pregnancy and in the postpartum period.*

*It is also necessary to take into account the fact that the problem of the health status of the younger generation – the future of our country – is the main one in modern economic and environmental conditions. Improvement of the system of physical education of student youth, the use of physical culture in the entire volume for the purpose of improvement and the formation of a healthy lifestyle, is a priority area of activity of state and public organizations of the Republic of Belarus.*

**Keywords:** *female students, health, academic discipline, curriculum, physical exercises, institution of higher education, physical culture, motor culture of a person to prepare for pregnancy.*