

## К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ДЕТОРОЖДЕНИЮ

*Венкович Д.А.,*

*докторант 2 года БГУФК, г. Минск, Республика Беларусь*

Научный консультант – Полякова Т.Д., доктор пед. наук, профессор

Объективными предпосылками для формирования двигательной культуры личности для подготовки к беременности являются: изменение института семьи, снижение рождаемости, ухудшение репродуктивного здоровья, бесплодия молодых семейных пар, ухудшение мужского здоровья, уменьшение численности женщин репродуктивного возраста, увеличение возраста материнства, уменьшение количества зарегистрированных браков и увеличения разводов, снижения количества студентов и ухудшения здоровья подрастающего поколения.

Цель работы – теоретическое обоснование необходимости формирования двигательной культуры студенток для их подготовки к деторождению.

**Материал и методы.** В работе использовались теоретические методы, включающие анализ и обобщение научно-методической литературы, архивных материалов и документов; эмпирические методы: наблюдение, беседа, методы изучения продуктов деятельности студенток и учебной документации.

**Результаты и их обсуждение.** Формирование двигательной культуры у студенток в период самоопределения, для подготовки их к деторождению в учреждении высшего образования реализуется по шести блочной системы взаимодействия преподавателей и студенток.

*Первый блок – информационно-ориентировочный* представляет собой получение объективной информации о состоянии женского здоровья до беременности, о различных его аспектах, функциях, факторах, от которых оно зависит, о путях и средствах использования двигательной культуры для подготовки организма к беременности и вынашиванию здоровых детей. Информационно-ориентировочный блок позволяет представить здоровье студенток, как важную социально-значимую ценность общества и обеспечить их информацией, которая необходима для ведения здорового образа и стиля жизни, использование средств, для формирования двигательной культуры в период самоопределения, а именно в период обучения в высшей школе [1, 2, 6].

*Второй блок – потребностно-мотивационный* ориентирован на формирование устойчивой *мотивационной* готовности к сохранению, укреплению и улучшению здоровья для предстоящего периода беременности. Наличие *интереса* к собственному здоровью, *потребности* в двигательной культуре в период самоопределения и заботе о здоровье в связи с происходящими физиологическими изменениями организма в период беременности [3].

*Третий блок – операционный* позволяет определить сформированность двигательных умений и навыков, координированности двигательных действий студенток, позволяющие им самостоятельно заботиться, сохранять и укреплять свое репродуктивное здоровье.

*Четвертый блок – праксиологический* отражает уровень поведения, тип и образ современных студенток, использование ими средств двигательной культуры, позволяющие определить их практическую готовности к родительству.

*Пятый блок – коррекционный* предусматривает введение в образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура», специализированного учебного модуля «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» [4]. Теоретическая часть направлена на приобретение физкультурных знаний о значимости двигательной культуры в жизнедеятельности студенток в период самоопределения, кото-

рые помогут улучшить здоровье до зачатия, в период беременности, во время родов и в послеродовом периоде. Практическая часть подготовки направлена на укрепление организма студенток за счет увеличения арсенала двигательной культуры, а также получение практического опыта в выполнении физических упражнений в зависимости от сопутствующих хронических заболеваний, будущей профессиональной деятельности и триместра беременности.

*Шестой блок – результирующий* отражает:

– *оценку овладения практическим модулем:* по динамике уровня физической подготовленности, уровня физического развития, состоянию антропометрических и физиометрических показателей, оценке здоровья позвоночника и индексу здоровья [5];

– *оценку овладения теоретическим модулем* студенток по выполнению критериально-ориентированных тестов в модульно-рейтинговой системе тестовых заданий [5];

– *оценку уровня психофизического состояния* студенток по объему механической, смысловой и образной памяти и скорости переключения внимания (по таблицам Шульте), состоянию стрессоустойчивости (по С. Коухену и Г. Виллиансону) и социально-психологической адаптации (по А.К. Осницкому) [5].

**Заключение.** Выше представленный материал позволяет теоретически обосновать необходимость совершенствования образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура», таким образом, сформировав у студенток потребность в увеличении арсенала двигательной культуры направленные на заботу о собственном здоровье не только в период беременности, но и в настоящее время.

1. Венскович, Д. А. Актуальные вопросы состояния репродуктивного здоровья студенческой молодежи / Д. А. Венскович // Вестник Белгородского института развития образования – 2021. – Т.8. №1 (19). – С. 134–141.

2. Венскович, Д. А. Репродуктивное здоровье студентов, обучающихся в высшей школе / Д. А. Венскович // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья – 2021. – №83 (I квартал). – С. 18–21.

3. Венскович, Д. А. Особенности формирования самоопределения студентов в период обучения в высшей школе / Д. А. Венскович // Веснік Полацкага дзярж. ун-та. Серія Е. Педагогічныя навуки. – 2021. – № 7. – С. 69–73.

4. Венскович, Д. А. Предпосылки для разработки учебной программы «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» / Д. А. Венскович, Н.Т. Станский // Веснік Полацкага дзярж. ун-та. Серія Е. Педагогічныя навуки. – 2020. – № 15. – С. 56–60.

5. Венскович, Д. А. Педагогическая модель формирования здоровьесбережения студенток для подготовки их к деторождению / Д.А. Венскович // Инновационные технологии спортивной медицины и реабилитологии: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 18-19 нояб. 2021 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т.А. Морозевич-Шиллюк (гл. ред.), К.Э. Зборовский (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2021. – С. 74–77.

6. Сироткина, И.Е. Двигательная культура, как объект науки / И.Е. Сироткина // Этнографическое обозрение, 2018. – С. 23–27.

## **ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ**

*Воробей К.С.,*

*магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

Научный руководитель – Минина Н.В., канд. пед. наук, доцент

Восточные единоборства на современном этапе являются одним из физкультурно-спортивных направлений позволяющих значительно повысить роль воспитательных возможностей занятий физическими упражнениями. Основной педагогической целью восточных единоборств выступает воспитание физической и духовной культуры личности [1].

В настоящее время доступно множество оздоровительных систем, направленных на поддержание здорового образа жизни. Однако среди всех систем особое внимание уделяется восточным системам оздоровления.

*Цель исследования* – изучить физические упражнения с элементами восточных единоборств для использования в учебном процессе на уроке «Физическая культура и здоровье».