

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УДК 796.01:612.63(043.3)

Венкович  
Дина Александровна

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
ДЛЯ СТУДЕНТОК С УЧЕТОМ ТРИМЕСТРОВ БЕРЕМЕННОСТИ

**Автореферат диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук**

**по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической  
культуры**

Минск, 2016

Работа выполнена в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

Научный руководитель: **Полякова Т.Д.**, доктор педагогических наук, профессор, проректор по научной работе учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

Официальные оппоненты: **Масловский Е.А.**, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры спортивной борьбы учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

**Овсянкин В.А.**, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета

Оппонирующая организация: учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

Защита состоится «22» июня 2016 г. в 15.00 на заседании совета по защите диссертаций Д 23.01.01 при учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры» по адресу: 220020, г. Минск, пр. Победителей, 105, e-mail nir@sportedu.by, тел. 369-59-35.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры».

Автореферат разослан «20» мая 2016 г.

Ученый секретарь  
совета по защите диссертаций,  
кандидат педагогических наук, доцент



Е.В. Фильгина

## Общая характеристика работы

### Связь работы с научными программами (проектами), темами

Диссертационная работа выполнена на основании плана научно-исследовательской работы учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» на 2011–2015 гг. в соответствии с темой НИР 3.2.3 «Разработка и внедрение оздоровительных, реабилитационных и эрготерапевтических методик в работу с различными категориями населения».

### Цель и задачи исследования

*Цель исследования* – теоретико-экспериментальное обоснование организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» для студенток, обучающихся по специальностям неспортивного профиля в учреждении высшего образования с учетом различных триместров беременности.

*Задачи исследования:*

1. Определить объективные предпосылки к упорядочению структуры и содержания занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» для студенток с различными триместрами беременности.
2. Разработать инновационную форму организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» для студенток с различными триместрами беременности, обучающихся по специальностям неспортивного профиля.
3. Разработать и внедрить в образовательный процесс освоения учебной дисциплины «Физическая культура» методику педагогического сопровождения студенток с различными триместрами беременности, обучающихся по специальностям неспортивного профиля.

**Научная новизна** заключается в следующем:

- на основании результатов проведенного социально-педагогического эксперимента и опыта работы преподавателем в учреждении высшего образования выявлены объективные предпосылки к упорядочению структуры и содержания занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» для студенток с различными триместрами беременности;
- разработана инновационная форма организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» для студенток с различными триместрами беременности, обучающихся по специальностям неспортивного профиля – «Школа будущей мамы», которая предусматривает их педагогическое сопровождение в процессе получения образования как «Дополнительный вид обучения»;

– научно обоснована, разработана и внедрена в образовательный процесс освоения учебной дисциплины «Физическая культура» методика педагогического сопровождения студенток с различными триместрами беременности, обучающихся по специальностям неспортивного профиля;

– выявлено положительное влияние авторской методики на функциональное и эмоциональное состояние беременных студенток, доступные для педагогического контроля показатели физической подготовленности, что способствовало стабилизации у них уровня гемоглобина во втором и третьем триместрах беременности;

– показана целесообразность формирования знаниевого компонента у студенток по предстоящему родоразрешению.

### **Положения, выносимые на защиту**

1. Объективными предпосылками к упорядочению структуры и содержания занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» для студенток с различными триместрами беременности являются:

– общая тенденция снижения здоровья женщин;

– необходимость сохранения репродуктивного здоровья женщин в последующем;

– отсутствие организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» для данной категории студенток;

– формальная аттестация студенток по учебной дисциплине «Физическая культура»;

– отсутствие педагогического сопровождения беременных студенток в процессе освоения учебной дисциплины «Физическая культура»;

– отсутствие учебно-методического обеспечения процесса физического воспитания беременных студенток.

2. Инновационной формой организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» является «Школа будущей мамы», в рамках которой осуществляется педагогическое сопровождение студенток с различными триместрами беременности, обучающихся по специальностям неспортивного профиля. Содержание занятий представлено теоретическим и практическим модулями, а также разделом самостоятельных занятий.

3. Методика педагогического сопровождения студенток с различными триместрами беременности, обучающихся по специальностям неспортивного профиля, включает три компонента многоуровневого взаимодействия:

первый компонент – *диагностический* – получение объективной информации о студентке, основан на первом – *волевом* – уровне взаимодействия (мотивированное формирование установки на благополучное родоразрешение);

второй компонент – *коррекционный* – предусматривает второй уровень взаимодействия – *содержательно-процессуальный* (разработка теоретического

и практического модулей подготовки, а также раздела программы для самостоятельной подготовки к родам с учетом различных триместров беременности, включающая организационное закрепление различных форм сотрудничества преподавателя в вопросах создания педагогических условий для освоения учебной дисциплины «Физическая культура»);

третий компонент – *завершающий* – предусматривает третий уровень взаимодействия – *оценочно-результативный* (выполнение модульно-рейтинговой системы тестовых заданий и утверждение инновационной формы организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура»).

Использование модульного принципа при получении образования на первой ступени позволяет в процессе реализации теоретического модуля (12 автономных тем и раздел программы для самостоятельной подготовки) сформировать у студенток знаниевый компонент предстоящего родоразрешения и приобретения навыков ухода за ребенком; в процессе освоения практического модуля (комплексы физических упражнений для различных триместров беременности) добиться у них позитивной динамики функционального состояния, сохранения уровня гемоглобина и доступных для педагогического контроля показателей физической подготовленности.

#### **Личный вклад соискателя ученой степени**

Личный вклад автора заключался в: выдвижении идеи о возможности организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» для студенток с учетом триместров беременности; непосредственном участии в получении исходных данных на основе анализа научно-методической литературы и имеющегося собственного авторского опыта работы с беременными студентками; самостоятельном проведении социально-педагогического, констатирующего и двух этапов формирующего педагогического эксперимента; подготовке основных публикаций, участии в конференциях, подготовке текста диссертации и автореферата.

#### **Апробация диссертации и информация об использовании ее результатов**

Основные положения диссертационного исследования докладывались на 11 научных и научно-практических конференциях разного уровня: XIII Международная научная сессия по итогам НИР за 2012 год «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту» (Минск, 2013); Международная научная конференция «Актуальные проблемы физической реабилитации и эрготерапии: к 20-летию кафедры физической реабилитации» (Научно-педагогическая школа Т. Д. Поляковой, М. Д. Панковой) (Минск, 2013); IV Международная научно-практическая конференция «Педагогические инновации: традиции, опыт, перспективы» (Витебск, 2013); Международная научно-практическая конференция «Молодая спортивная наука Беларуси» (Минск, 2014); XVI Республиканская научно-практическая конференция

молодых ученых (Брест, 2014); Международная научно-практическая конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «VIII Машеровские чтения» (Витебск, 2014); I Международная конференция студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь XXI века: образование, наука, инновации» (Витебск, 2014); XX (67) Региональная научно-практическая конференция преподавателей, научных сотрудников и аспирантов «Наука – образованию, производству, экономике» (Витебск, 2015); II Международная научно-практическая конференция «Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы» (Минск, 2015); Международная научно-практическая конференция «Университетский спорт в современном образовательном социуме» (Минск, 2015); XI Международная научно-практическая конференция молодых исследователей «Содружество наук. Барановичи – 2015» (Барановичи, 2015).

Результаты исследования апробированы и внедрены в образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура» для студенток с учетом различных триместров беременности учреждения образования «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова», что подтверждено 4 актами внедрения (акт 55/14 и акт 56/14 от 09.09.2014, акт 51/15 и акт 52/15 от 10.09.2015), а также в образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая реабилитация при заболеваниях внутренних органов» учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», что подтверждено 3 актами внедрения (акт 35/15 и акт 36/15 от 16.06.2015, акт 37/15 от 24.06.2015).

### **Опубликование результатов диссертации**

По результатам диссертации опубликовано 24 работы общим объемом 10,32 авт. л., из них 6 статей в изданиях, включенных в «Перечень научных изданий Республики Беларусь для опубликования результатов диссертационных исследований» (3,15 авт. л.), 16 публикаций в сборниках статей и материалах научных конференций (2,80 авт. л.) и 2 методических рекомендаций (4,37 авт. л.).

### **Структура и объем диссертации**

Диссертация содержит перечень сокращений и условных обозначений, введение, общую характеристику работы, три главы, заключение, библиографический список, включающий список использованных источников и список публикаций соискателя, приложения. Полный объем диссертации составляет 210 страниц. Основное содержание работы изложено на 132 страницах и иллюстрировано 20 таблицами и 21 рисунком (32 страницы); 14 приложений изложены на 53 страницах, из них 7 актов внедрения. Библиографический список изложен на 20 страницах и включает 250 наименований, в том числе 15 на иностранных языках, список публикаций автора состоит из 24 работ.

## Основное содержание диссертации

В первой главе «Теоретико-методические аспекты сохранения репродуктивного здоровья женщин» представлен обзор научно-методической литературы, посвященный вопросам состояния здоровья беременных женщин в Республике Беларусь; обозначена важность сохранения репродуктивного здоровья женщин, как приоритетного направления государственной политики в решении демографических задач. Целью демографической политики Республики Беларусь является стабилизация численности населения через возрождение и пропаганду семейных ценностей, сотрудничество государства, религиозных конфессий, общественных организаций и средств массовой информации. Представлены результаты социально-педагогического эксперимента по двум направлениям исследований: *изучение* проблемы заинтересованности студенток в организации проведения теоретических и практических занятий раздела учебной дисциплины «Физическая культура» для беременных в период обучения в учреждении высшего образования; *выявление* факторов, влияющих на состояние здоровья женщин по результатам анализа качества их жизни в период беременности. Раскрыто современное состояние проблемы.

В настоящее время, согласно данным Национального статистического комитета Республики Беларусь, проблемы со здоровьем имеют около 70 % беременных женщин, что сказывается на их детородной функции, а в последующем – на состоянии здоровья детей.

Студенческий возраст является периодом самоопределения (В. А. Пономарчук; В. Н. Супиков), беременность же вносит определенные коррективы в жизненные планы, изменяя телесность, психическое и эмоциональное состояние молодой женщины, зачастую характеризуется отсутствием готовности к деторождению. Некоторые авторы считают, что беременность – это кризисная, стрессовая ситуация, меняющая привычные условия жизни студентки и оказывающая влияние на ее психику (В. В. Абрамченко; И. Ю. Бельская; С. И. Знаменская; Е. П. Ильин). Комплекс явлений, происходящих в организме студентки, получил название «адаптация к беременности», так как изменяются функции различных органов и систем. Беременные студентки получают серьезную функциональную перестройку всех важных систем организма. Изменяется гормональный статус, что влияет на эмоциональную сферу беременной.

Отсутствие значимой положительной динамики естественного прироста населения во многом обусловлено ухудшением состояния здоровья, увеличением числа гинекологических заболеваний и низким уровнем психофизического потенциала состояния здоровья женского населения

(М. К. Лисовский; Н. И. Тофан; Е. В. Уварова). Усугубляет отрицательную ситуацию утрата культурных ценностей в общественном сознании, формирование нового стиля сексуального поведения девушек, а также возрастающая гиподинамия, курение, употребление алкоголя, то есть факторы риска, отрицательно влияющие на физическое состояние и особенно на психофизический потенциал состояния здоровья студенток (В. И. Кулаков).

В результате анкетирования (742 студентки учреждения образования «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова») получены результаты, свидетельствующие об отсутствии у большинства из них специализированных знаний по использованию средств и методов физической культуры, применяемых в процессе беременности (98,38 %), о важности приобретения этих знаний и умений в процессе получения образования (88,14 %). Следует особо отметить, что часть студенток (3,09 %) не считают нужным приобретать такого рода знания, так как в дальнейшем не хотят иметь детей.

Общеизвестно, что важными факторами, влияющими на здоровье беременных женщин, являются качество и образ их жизни. Негативные отклонения в показателях здоровья беременных зачастую связаны с неудовлетворительным питанием и нервным напряжением в социальной среде, которые, в свою очередь, зависят от многих факторов (возраст, социальное и семейное положение, уровень обеспеченности, количество детей в семье, малоподвижный образ жизни, вредные привычки, наследственность и наличие заболеваний) (А. А. Владимиров; В. Д. Паначев).

Нами проведено анкетирование 498 беременных женщин, ставших на учет в женскую консультацию до 12 недель беременности и 16 беременных студенток, обучающихся в учреждениях высшего образования г. Витебска. Данные, полученные нами при изучении основных показателей качества и образа жизни беременных женщин, характеризуются серьезными отклонениями от желаемых.

Представляется актуальным решение вопроса по организации процесса физического воспитания беременных студенток с учетом анатомо-физиологических особенностей женского организма и его биологических функций материнства. Учитывая сложность изучаемой проблемы, связанной с медицинским сопровождением беременных студенток, нами использован кластерный подход в организации занятий с данным контингентом студенток. Предложена модель образовательного кластера по физической культуре в учреждении образования «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова» для студенток, обучающихся по специальностям неспортивного профиля с учетом триместров беременности, при котором возможно эффективное взаимодействие учреждения высшего образования с медицинскими учреждениями и частными физкультурно-оздоровительными организациями. По нашему мнению, создание образовательного кластера



является эффективным механизмом для определения результатов образования, что, в свою очередь, дает возможность системе высшего образования в области физической культуры реагировать на запросы данной категории студенток и тем самым управлять его качеством.

На основании данных научно-методической литературы и результатов проведенных исследований определены *объективные предпосылки* для дифференцированного подхода к упорядочению структуры и содержания занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» для студенток с различными триместрами беременности.

Во второй главе «*Обоснование структуры и содержания занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» для студенток с учетом триместров беременности*» описывается методология, методы, организация исследования. Представлены структура и содержание инновационной формы организации учебных занятий «Школа будущей мамы» в рамках освоения учебной дисциплины «Физическая культура» для студенток, обучающихся по специальностям неспортивного профиля в учреждении высшего образования.

Методологию исследования составили в качестве общенаучной методологии идеи системного подхода (И. В. Блауберг; Э. Г. Юдин), в основе которого лежит понятие целостности, комплексное изучение явления как единого целого, состоящего из множества взаимосвязанных элементов (В. Ф. Берков; В. Л. Марищук; Л. В. Марищук).

Основу частнонаучной методологии исследования составили методологические концепции теории и методики физической культуры (В. К. Бальсевич; Л. И. Лубышева; Л. П. Матвеев; Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов). Формирование активной позиции студенток для поддержания здоровья (В. А. Винник; Т. Д. Полякова; В. А. Пономарчук; В. Н. Супиков) в период беременности средствами физической культуры осуществлялось на основании *личностно-деятельностного подхода* (Ш. А. Амонашвили; И. Б. Ворожцова; И. А. Зимняя; А. Н. Леонтьев; С. Л. Рубинштейн), что позволило организовать учебные занятия для беременных студенток, определив каждую из них как личность и главный критерий оценки эффективности педагогического процесса; *дифференцированного подхода* – использовались средства и методы физической культуры с учетом сроков беременности, уровня физической работоспособности и состояния плода; *знаниево-ориентированного подхода* – формировались физкультурные знания в процессе получения образования (О. В. Абрамова; С. В. Акимова; Л. А. Гридько; Т. П. Гусев; С. И. Знаменская; Т. М. Коваленко; Е. Ю. Королева); *компетентностного подхода*, направленного на формирование здоровьесберегающей компетенции для благополучного родоразрешения; *кластерного подхода*, позволившего объединить усилия специалистов учреждения высшего образования,

медицинских учреждений и частных физкультурно-оздоровительных организаций в реализации поставленных в диссертационном исследовании задач.

На технологическом уровне применялись: *общепедагогические методы* (анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, интервьюирование, беседа, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, психологическое тестирование, педагогический эксперимент); *инструментальные методы* (определение частоты сердечных сокращений, артериального давления, частоты дыхания, жизненной емкости легких, экскурсии грудной клетки, динамометрии левой и правой кисти рук и определение уровня гемоглобина в крови); *методы математической статистики*. Для изучения эмоционального состояния беременных студенток использовались методики: определения уровня ситуативной тревожности по Ч. Д. Спилбергеру и Ю. Л. Ханину, диагностика самочувствия, активности и настроения «САН», «Шкала депрессии А. Бека», экспресс-диагностика невроза (К. Хека и Х. Хесса).

Педагогическое исследование проводилось с ноября 2012 г. по апрель 2015 г. (рисунок 1).

В рассматриваемой главе представлены структура и содержание инновационной формы организации занятий «Школа будущей мамы», которая включает теоретический и практический модули, предусматривающие лекции и специальные комплексы физических упражнений, допустимых для выполнения в период беременности, исходя из данных: возраста, состояния здоровья, справки от врача о допуске к занятиям с указанием сопутствующих заболеваний, срока и течения беременности. Для определения объема и интенсивности физической нагрузки на занятиях регистрировалась ЧСС с использованием мониторов сердечного ритма «Polar». Пульс во время занятия не превышал рекомендованных 60 % от пульса максимального потребления кислорода ( $PO_{2\max}$ ) в I триместре и 65–70 % во II и III триместрах (по С. А. Ягунову). Тематический план учебной программы учреждения высшего образования «Школа будущей мамы» в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» представлен в таблице 1.

Таблица 1. – Структура и содержание учебной программы «Школа будущей мамы»

Триместры беременности	Теоретические занятия		Практические занятия		Всего	
	кол-во минут	кол-во занятий	кол-во минут	кол-во занятий	кол-во минут	кол-во занятий
I	1950	39	1170	39	3120	39
II	1750	35	1050	35	2880	35
III	1900	38	1140	38	3040	38
<b>ВСЕГО</b>	<b>5600</b>	<b>112</b>	<b>3360</b>	<b>112</b>	<b>8960</b>	<b>112</b>

Примечание – занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 1 час 20 минут, включая 50 минут теоретической подготовки и 30 минут практической подготовки

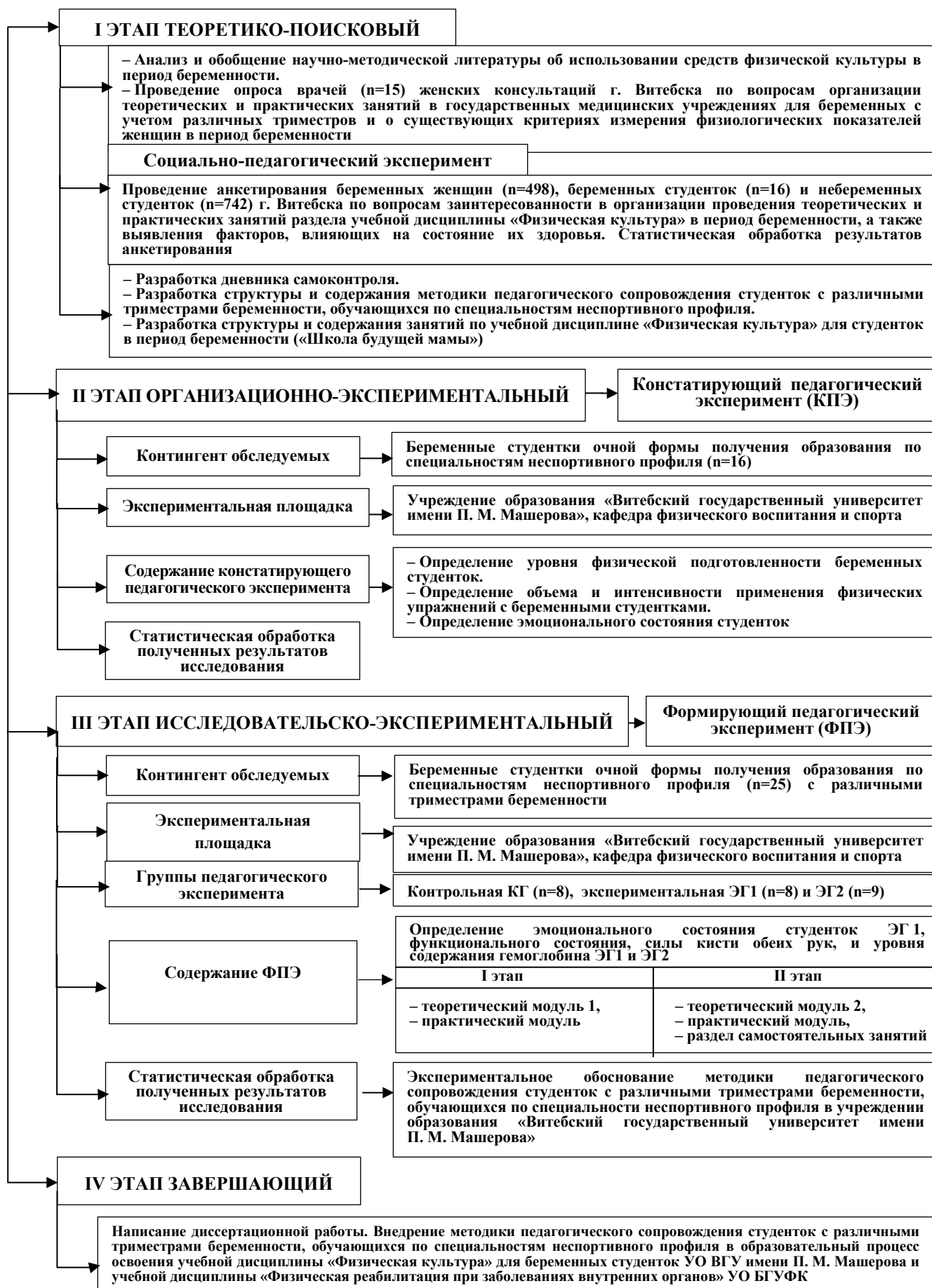


Рисунок 1. – Схема организации исследования

Организацию занятий студенток предлагается строить на основе разработанной нами трехкомпонентной авторской методики педагогического сопровождения студенток с различными триместрами беременности, реализуемой в образовательном процессе освоения учебной дисциплины «Физическая культура» по учебной программе «Школа будущей мамы», которая предусматривает многоуровневое взаимодействие:

Первый компонент – *диагностический* – получение объективной информации о студентке. Он основан на первом *волевом* уровне взаимодействия (мотивированное формирование установки на благополучное родоразрешение) и предполагает побуждение к включению в повседневную жизнь студенток теоретических и практических занятий, способствующих сохранению и укреплению собственного здоровья и здоровья будущего ребенка, а также повышению уровня их физической подготовленности, переходящее в интерес к посещению занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» в учреждении высшего образования.

Второй компонент – *коррекционный* – предусматривает второй уровень взаимодействия – *содержательно-процессуальный* (освоение теоретического и практического модулей, а также раздела самостоятельных занятий подготовки к родам и уходу за ребенком с учетом различных триместров беременности, включающее организационное закрепление различных форм сотрудничества преподавателя в вопросах создания педагогических условий для освоения учебной дисциплины «Физическая культура» в период беременности. Практический модуль подготовки к родам предполагает обучение по индивидуально-групповой программе, в основу которого положен дифференцированный подход. В результате этого при выборе средств, используемых на занятиях с беременными студентками, преподавателю необходимо учитывать и уметь анализировать динамику регистрируемых показателей, оценивать эффективность выполнения физических упражнений с учетом триместров беременности.

Третий компонент – *завершающий* – предусматривает третий уровень взаимодействия – *оценочно-результативный* и реализуется:

- достигнутыми показателями функционального состояния и уровня гемоглобина в крови у студенток;
- выполнением ими модульно-рейтинговой системы тестовых заданий;
- утверждением инновационной формы организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» в учреждении высшего образования.

Методика педагогического сопровождения студенток с различными триместрами беременности, обучающихся по специальностям неспортивного профиля в учреждении высшего образования, основывалась на изучении

морфофункциональных особенностей организма студенток и разрабатывалась в рамках освоения учебной дисциплины «Физическая культура» (таблица 2).

В третьей главе *«Теоретико-экспериментальное обоснование эффективности методики педагогического сопровождения студенток с различными триместрами беременности, обучающихся по специальностям неспортивного профиля, по учебной программе “Школа будущей мамы” в рамках учебной дисциплины “Физическая культура”»* представлены результаты двух этапов формирующего педагогического эксперимента (ФПЭ) и их обсуждение.

Экспериментальное исследование уровня освоения структуры и содержания занятий по учебной программе «Школа будущей мамы» на первом этапе ФПЭ позволило выявить необходимость усиления теоретических знаний в области физической культуры и перераспределения учебного материала на втором этапе ФПЭ. В результате оценки сформированности знаниевого компонента у студенток было установлено, что разработанный теоретический раздел учебной программы «Школа будущей мамы» в ФПЭ1 является недостаточным (таблица 2).

Второй этап ФПЭ предусматривал экспериментальное исследование уровня освоения структуры и содержания занятий по расширенной учебной программе «Школа будущей мамы», в соответствии с содержанием которой теоретический модуль ФПЭ1 переведен в раздел самостоятельных занятий, теоретический модуль ФПЭ2 наполнен новым содержанием и экспериментально апробирован.

Оценка функционального состояния беременных студенток КГ и ЭГ1 в результате проведения ФПЭ1 свидетельствует о стабилизации в ЭГ1 артериального давления, сохранении частоты сердечных сокращений практически на исходном уровне. Снизилась частота дыхания, увеличилась экскурсия грудной клетки, а также повысилась жизненная емкость легких, что свидетельствует об экономичности работы кардиореспираторной системы. Это сказалось и на повышении показателей кистевой динамометрии. Подтвердилась рабочая гипотеза о необходимости вовлечения беременных студенток в процесс освоения учебной дисциплины «Физическая культура» непосредственно в учреждении высшего образования, в котором они проходят обучение.

Результаты математической обработки регистрируемых показателей оценки эффективности выполнения физических упражнений беременными студентками КГ, ЭГ1 и ЭГ2 двух этапов ФПЭ представлены в таблице 3.

Анализ эмоционального состояния беременных студенток ЭГ1 по сравнению с КГ в двух триместрах беременности показал, что занятия физическими упражнениями оказывают позитивное влияние на общее состояние беременных студенток.

Таблица 2. – Методика педагогического сопровождения студенток с различными триместрами беременности, обучающихся по специальностям неспортивного профиля в учреждении высшего образования

Компонент	Уровень взаимодействия (период проведения)	Задачи	Методы диагностики	Методы исследования	Формы проведения занятий
<b>I компонент (диагностический)</b>	<b>Волевой</b> <b>(I триместр беременности)</b>	Формировать мотивированную установку на благополучное родоразрешение	Анкетирование студенток, обучающихся по специальностям неспортивного профиля в учреждении высшего образования; анкетирование беременных женщин и беременных студенток; врачебно-педагогический контроль	<b>Методы сбора информации:</b> – изучение литературных источников; – анкетирование	<b>Очное, групповое анкетирование, опрос</b>
<b>II компонент (коррекционный)</b>	<b>Содержательно-процессуальный</b> <b>(II и III триместры беременности)</b>	Освоить теоретический и практический модули, а также раздел самостоятельных занятий	<p>Теоретический модуль включает 12 автономных тем и раздел самостоятельных занятий.</p> <p><b>Содержание теоретического модуля:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура в период беременности.</li> <li>2. Основы здорового образа жизни в период беременности.</li> <li>3. Анатомо-физиологические особенности организма в период беременности.</li> <li>4. Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма беременных студенток.</li> <li>5. Особенности питания студенток в период беременности.</li> <li>6. Основные особенности работоспособности в период беременности.</li> <li>7. Естественно-научные основы физического воспитания в период беременности.</li> <li>8. Методика дыхания во время беременности.</li> <li>9. Основы физической культуры в послеродовом периоде.</li> <li>10. Современные методы релаксации в период беременности.</li> <li>11. Примерные комплексы физических упражнений для беременных студенток.</li> <li>12. Основы методики самостоятельных занятий в период беременности.</li> </ol> <p><b>Содержание раздела самостоятельных занятий:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Роль психологической подготовки беременной студентки к родам. Самомассаж.</li> <li>2. Третий триместр беременности. Сборы в роддом.</li> <li>3. Естественное течение родов.</li> <li>4. Физиология родов – первый период родов.</li> <li>5. Рождение и беременность через восприятие ребенка.</li> <li>6. Грудное кормление.</li> <li>7. Восстановление после родов.</li> <li>8. Уход за ребенком.</li> <li>9. Физическое развитие ребенка и его здоровье.</li> <li>10. Раннее развитие ребенка и юридическая документация после выписки из роддома.</li> </ol>	<p><b>Методы обучения</b></p> <p><b>Словесные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– объяснение,</li> <li>– рассказ,</li> <li>– беседа,</li> <li>– инструктаж по т/б,</li> <li>– лекция,</li> <li>– дискуссия.</li> </ul> <p><b>Наглядные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– иллюстрация,</li> <li>– демонстрация,</li> <li>– наблюдение</li> </ul>	<p>Теоретические занятия.</p> <p><b>Показатели оценки (в баллах):</b></p> <p>&lt; 50 % – передача 50–60 % – 6, 61–70 % – 7, 71–80 % – 8, 81–90 % – 9, 91–100 % – 10.</p> <p>Для выполнения тестовых заданий предоставляются 3 попытки</p> <p>Самостоятельные занятия</p>

Окончание таблицы 2

			<p>11. Мама, папа и ребенок – в первый год жизни. 12. Современные методики развития ребенка. <b>Практический модуль включает комплексы физических упражнений для студенток с различными триместрами беременности.</b> <b><u>Содержание практического модуля:</u></b> Физические упражнения, рекомендуемые для I триместра Дыхательные упражнения, упражнения для укрепления мышц: спины, груди, таза, внутренней и внешней части бедра, подколенного сухожилия, голеностопного сустава и стопы. Физические упражнения, рекомендуемые для II триместра Упражнения для укрепления мышц: шеи, головы, рук, груди, спины, для косых мышц живота, малого таза и ног. Физические упражнения, рекомендуемые для III триместра Дыхательные упражнения, упражнения с использованием фитбола для укрепления мышц: шеи и головы, рук, груди, спины, таза, ног</p>	<p><b><u>Методы обучения</u></b> – строго регламентированного упражнения; – музыкотерапия</p>	<p><b>Практические занятия</b> <b><u>Показатели оценки:</u></b> <b><i>Объективные показатели:</i></b> ЧСС, АД, ЧД, ЖЕЛ, ЭГК*, динамометрия. <b><i>Субъективные показатели:</i></b> общее самочувствие, работоспособность, сон, аппетит, головная боль, жалобы, желание заниматься</p>
III компонент (завершающий)	<b><u>Оценочно-результативный</u></b>  (I–III триместры беременности)	Оценить уровень теоретической подготовки студенток	Тестовые задания на платформе MOODLE, сайта УО ВГУ имени П. М. Машерова SDO.VSU.BY	<b><u>Форма контроля</u></b>  – промежуточная аттестация – тесты;  – текущая аттестация – зачет	Учебная программа «Школа будущей мамы» как «Дополнительный вид обучения» при освоении учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждении высшего образования. Всего – 149 ч. из них 93 ч. – теоретическая подготовка, 56 ч. – практическая подготовка
		Оценить уровень эмоционального состояния студенток	Тест по Ч. Д. Спилбергеру и Ю. Л. Ханину, тест «САН», тест-опросник депрессии Бека, экспресс-диагностика невроза по К. Хеку и Х. Хессу		
		Оценить уровень функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем студенток (ЧСС, АД, ЧД, ЖЕЛ), ЭГК*, динамометрии и уровня гемоглобина	Педагогическое тестирование, функциональное тестирование, врачебно-педагогический контроль		

Примечание – \* – ЧСС – частота сердечных сокращений, АД – артериальное давление, ЧД – частота дыхания, ЖЕЛ – жизненная емкость легких, ЭГК – экскурсия грудной клетки

Таблица 3. – Сравнительная характеристика регистрируемых показателей студенток на втором и третьем триместрах беременности контрольной группы, экспериментальной группы № 1 и экспериментальной группы № 2 двух этапов формирующего педагогического эксперимента

Показатели	Триместры беременности в КГ (n=8)		%	Триместры беременности в ЭГ1 (n=8)		%	Триместры беременности в ЭГ2 (n=9)		%
	начало II	начало III		начало II	начало III		начало II	начало III	
	конец II	конец III	p	конец II	конец III	p	конец II	конец III	p
	$\bar{X} \pm \delta$			$\bar{X} \pm \delta$			$\bar{X} \pm \delta$		
ЧСС, уд/мин	87,75±2,92	90,54±1,31	5,13	83,13±1,60	82,50±1,20	5,56	75,92±0,36	80,50±1,78	12,28
	89,75±2,11	92,25±1,49	<0,05	80,38±1,28	85,75±1,04	<0,05	79,89±1,17	86,55±2,03	<0,05
АД <sub>сис.</sub> , мм рт. ст	117,50±1,77	114,24±1,52	-8,09	118,00±1,64	117,49±1,80	1,81	117,61±0,17	119,49±1,00	2,80
	115,75±1,27	108,00±2,00	<0,05	117,24±1,33	120,13±0,99	>0,05	118,38±1,90	121,00±0,76	>0,05
АД <sub>диаст.</sub> , мм рт. ст	77,25±1,45	74,67±1,87	-7,28	77,36±1,06	78,68±1,13	3,58	75,63±1,34	77,04±0,19	7,68
	75,00±1,87	71,63±1,31	<0,05	78,34±1,24	80,13±1,06	>0,05	76,59±1,16	81,92±0,39	<0,05
ЧД, раз/мин	20,50±1,24	23,46±0,71	24,34	20,24±1,21	19,01±0,93	-0,42	21,60±1,13	18,58±1,17	-33,91
	23,00±1,58	25,49±1,85	<0,05	19,13±0,71	18,13±1,62	<0,05	20,72±0,12	16,13±1,13	<0,05
ЭГК, см	6,00±0,75	5,11±0,75	-9,17	5,13±0,60	6,19±1,06	46,20	3,13±2,09	5,91±3,07	52,93
	5,39±1,05	4,24±0,87	<0,05	6,15±1,20	7,50±1,07	<0,05	4,15±0,39	6,65±2,09	<0,05
ЖЕЛ, мл	2600±320	2330±223	-6,15	3200±173	3350±187	8,28	2800±218	2950±211	11,11
	2400±329	2180±127	<0,05	3300±200	3465±121	<0,05	2850±118	3150±214	<0,05
Динамометрия (левая кисть), кг	19,38±1,11	17,00±0,93	-0,64	20,25±0,83	22,90±0,80	22,22	15,69±1,88	20,80±1,44	26,75
	17,38±0,86	15,38±0,86	<0,05	22,75±0,97	24,75±0,66	<0,05	18,44±1,28	21,42±2,38	<0,05
Динамометрия (правая кисть), кг	23,00±1,58	21,14±2,39	-6,30	24,25±1,48	26,11±1,17	14,19	20,11±1,17	23,11±1,11	18,88
	21,25±1,78	19,25±1,09	<0,05	26,00±1,53	27,69±0,76	<0,05	22,01±1,69	24,79±1,43	<0,05

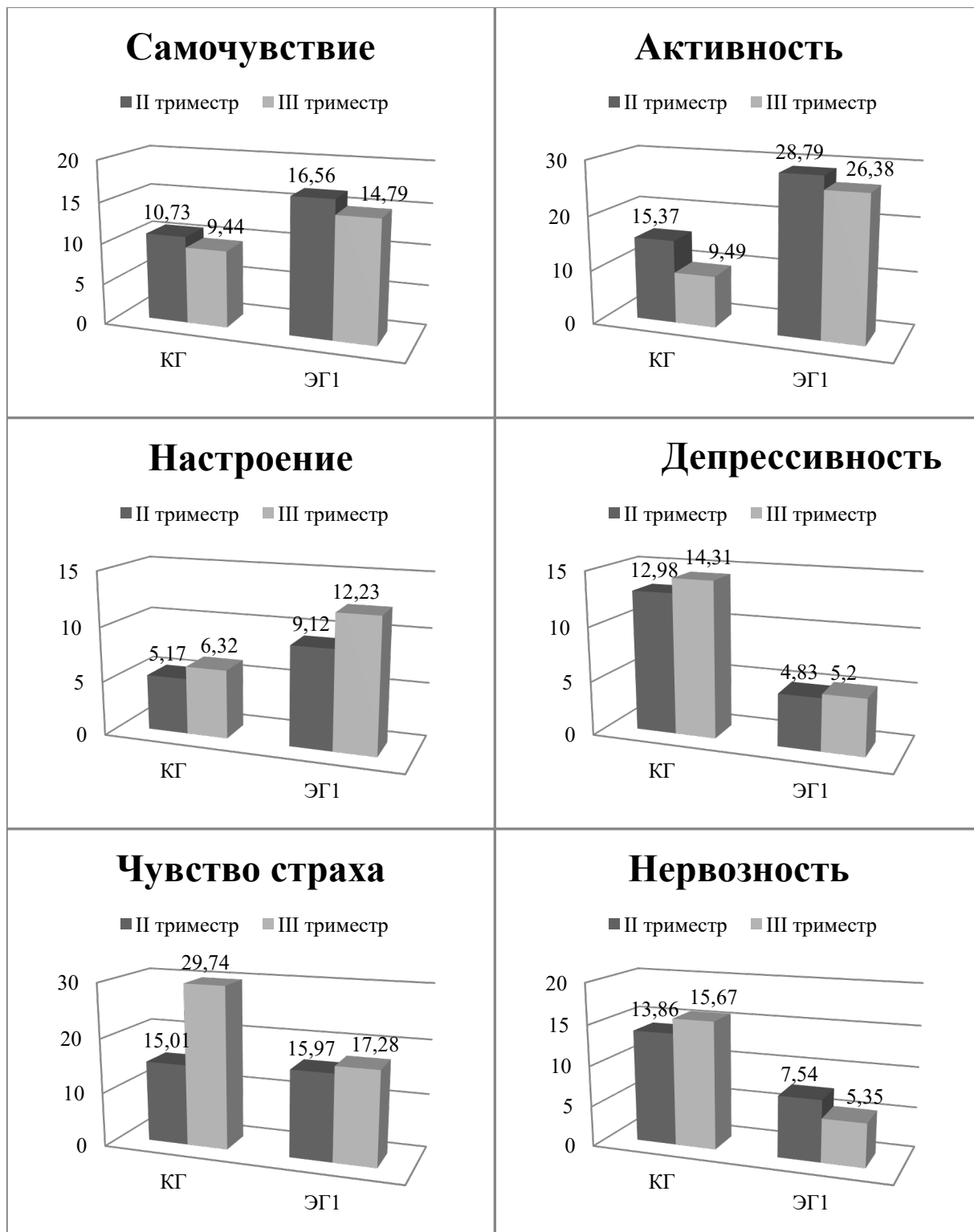
Примечание:

- 1) КГ – контрольная группа;
- 2) ЭГ1 – экспериментальная группа № 1;
- 3) ЭГ2 – экспериментальная группа № 2;
- 4)  $\bar{X} \pm \delta$  – среднее арифметическое  $\pm$  стандартное отклонение;
- 5) % – динамика показателя двух этапов ФПЭ, в процентном соотношении;

- 6) ЧСС – частота сердечных сокращений;
- 7) АД<sub>сис.</sub> – артериальное давление (систолическое);
- 8) АД<sub>диаст.</sub> – артериальное давление (диастолическое);
- 9) ЧД – частота дыхания;
- 10) ЭГК – экскурсия грудной клетки;
- 11) ЖЕЛ – жизненная емкость легких



Беременные студентки ЭГ1, занимавшиеся специально разработанными комплексами физических упражнений, по сравнению с не занимавшимися в конце третьего триместра характеризуются: лучшим самочувствием ( $p < 0,05$ ), более активны, уверены в себе, у них преобладает хорошее настроение, они менее депрессивны ( $p < 0,05$ ), снижен уровень невротизации ( $p < 0,05$ ) (рисунок 2).



**Рисунок 2. – Динамика оценки эмоционального состояния у беременных студенток контрольной группы, экспериментальной группы № 1 на втором и третьем триместрах беременности (баллы)**

Студентки не испытывают ощущения одиночества и чувства страха перед родами ( $p < 0,05$ ). Наиболее выраженный эффект позитивного влияния на эмоциональную сферу беременных студенток ЭГ1 оказывает физическая активность в третьем триместре беременности, наиболее тяжелом в плане эмоциональных переживаний. Следовательно, занятия физическими упражнениями являются весьма эффективным средством коррекции негативных тенденций в эмоциональных переживаниях беременных.

Результаты проведенных нами исследований свидетельствуют о том, что изменения, которые происходят в эмоциональной сфере беременных студенток, могут быть скорректированы в процессе занятий по учебной программе «Школа будущей мамы» в рамках освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

Общеизвестно, что состояние беременных студенток и плода определяется уровнем содержания гемоглобина в крови. Это показатель, который наиболее полно характеризует эффективность педагогических воздействий на организм беременной студентки. Врачебный контроль уровня гемоглобина в крови беременных студенток осуществлялся в женских консультациях по результатам общего анализа крови (таблица 4).

Таблица 4. – Динамика уровня гемоглобина у беременных студенток в процессе проведения двух этапов формирующего педагогического эксперимента

Группы	Триместры беременности		%	Триместры беременности		%
	начало II	конец II		начало III	конец III	
	$\bar{X} \pm \delta$		p	$\bar{X} \pm \delta$		p
КГ	116,38±1,76	103,75±1,32	-11,1	103,01±1,04	110,24±1,19	8,46
			<0,05			<0,05
ЭГ1	118,14±1,25	119,11±1,17	0,82	119,84±1,22	120,34±1,46	0,42
			>0,05			>0,05
ЭГ2	121,75±0,39	124,59±1,13	2,28	126,17±0,22	128,83±0,79	2,06
			>0,05			>0,05

Примечание:

- 1) КГ – контрольная группа;
- 2) ЭГ1 – экспериментальная группа 1;
- 3) ЭГ2 – экспериментальная группа 2;
- 4)  $\bar{X} \pm \delta$  – среднее арифметическое  $\pm$  стандартное отклонение;
- 5) % – динамика показателя за период ФПЭ1 и ФПЭ2, в процентном соотношении

Сравнивая уровень гемоглобина на различных этапах ФПЭ логично сделать вывод о том, что у беременных студенток ЭГ1 и ЭГ2 уровень гемоглобина не снижался за счет четкого регулирования своего режима дня, выполнения специальных комплексов физических упражнений и приобретенных теоретических знаний.

Оценка уровня сформированности знаниевого компонента у студенток в процессе проведения двух этапов ФПЭ осуществлялась в результате выполнения модульно-рейтинговой системы тестовых заданий по 12 автономным темам теоретического раздела учебной программы «Школа будущей мамы» в рамках учебной дисциплины «Физическая культура», размещенных на платформе MOODLE сайта университета SDO.VSU.BY. Результаты выполнения тестовых заданий ФПЭ2 свидетельствуют о высоком уровне теоретической подготовленности студенток, так как из девяти участниц ФПЭ2 шесть выполнили тестовые задания на 100 % и у трех студенток результаты составили: 86, 88 и 92 % соответственно.

Исходя из результатов выполненного исследования, согласно данным ФПЭ1 и ФПЭ2, разработанная методика педагогического сопровождения студенток с различными триместрами беременности, обучающихся по специальностям неспортивного профиля, способствует повышению уровня теоретических знаний для благополучного родоразрешения, улучшению эмоционального и функционального состояния, стабилизации и сохранению уровня гемоглобина, что, в свою очередь, характеризует формирование у студенток адаптации к беременности.

По результатам двух этапов ФПЭ была утверждена учебная программа «Школа будущей мамы» в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» от 15.07.2015 г., регистрационный № УД-38–001/уч., на 2015–2016 учебный год и реализуется в учреждении образования «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова» как «Дополнительный вид обучения» объемом 544 часа.

## Заключение

### Основные научные результаты диссертации

1. Анализ научно-методической литературы и результаты проведенных исследований позволили определить объективные предпосылки для дифференцированного подхода к упорядочению структуры и содержания занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» для студенток с различными триместрами беременности.

Таковыми предпосылками являются: общая тенденция снижения здоровья женщин; необходимость сохранения репродуктивного здоровья женщин в последующем; отсутствие организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» для данной категории студенток; формальная аттестация студенток по учебной дисциплине «Физическая культура»; отсутствие педагогического сопровождения беременных студенток в процессе освоения учебной дисциплины «Физическая культура»; отсутствие учебно-методического обеспечения процесса физического воспитания беременных студенток.

Выявлена основа для разработки специального раздела «Физическая культура» в период беременности и реализована модель образовательного кластера по физической культуре в учреждении образования «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова» для студенток, обучающихся по специальностям неспортивного профиля с учетом триместров беременности, при котором возможно эффективное взаимодействие учреждения высшего образования с медицинскими учреждениями и частными физкультурно-оздоровительными организациями [1; 2; 3; 7; 8; 9; 11; 14; 15; 21].

2. Разработана инновационная форма организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» в рамках «Школы будущей мамы» для студенток с различными триместрами беременности, обучающихся по специальностям неспортивного профиля в учреждении высшего образования. Установлены и разработаны нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность авторской «Школы будущей мамы», а также структура и содержание теоретического и практического модулей, раздел самостоятельных занятий.

Отличительным дополнением разработанной инновационной формы организации занятий с беременными студентками является использование

здоровьесберегающего подхода в обучении, а именно теоретико-методологических основ физической культуры, обобщения и дифференцирования практических умений и навыков для сохранения и укрепления здоровья студенток [6; 10; 18].

3. Разработана и внедрена авторская трехкомпонентная методика педагогического сопровождения студенток с различными триместрами беременности, обучающихся по специальностям неспортивного профиля, основанная на многоуровневом взаимодействии преподавателя и студентки.

*Первый компонент – диагностический* – получение преподавателем объективной информации о студентке (уровень физической подготовленности до беременности, состояние кардиореспираторной системы в соответствии с триместром беременности, эмоциональное состояние, уровень гемоглобина). Первый уровень взаимодействия – *волевой* (мотивированное формирование установки на благополучное родоразрешение). Волевое взаимодействие предполагает побуждение к включению в повседневную жизнь студенток теоретических и практических занятий, способствующих сохранению и укреплению собственного здоровья и здоровья будущего ребенка, а также повышению уровня физической подготовленности, переходящее в интерес к занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура» в учреждении высшего образования.

*Второй компонент – коррекционный* – предусматривает второй уровень взаимодействия – *содержательно-процессуальный* (освоение теоретического и практического модулей подготовки, а также раздела программы для самостоятельной подготовки к родам с учетом различных триместров беременности, включающее организационное закрепление различных форм сотрудничества преподавателя в вопросах создания педагогических условий для освоения учебной дисциплины «Физическая культура»). Разработаны два модуля:

– теоретический, который включает 12 автономных тем и раздел самостоятельных занятий, позволяющих сформировать знаниевый компонент предстоящего родоразрешения и навыки ухода за ребенком;

– практический, который включает комплексы физических упражнений для различных триместров беременности.

Созданы следующие педагогические условия:

а) обогащение знаниями студенток с учетом различных триместров беременности по использованию физических упражнений в процессе освоения теоретического и практического модулей, а также раздела самостоятельных занятий по функционированию организма в период беременности, подготовке к родам и уходу за ребенком в первые месяцы его жизни;

б) введение модуля «Физическая культура для беременных» в образовательный процесс освоения дисциплины «Физическая культура» как «Дополнительный вид обучения».

*Третий компонент – завершающий* – предусматривает третий уровень взаимодействия – *оценочно-результативный*, направленный на оценку достигнутых показателей эмоционального и функционального состояния кардиореспираторной системы, уровня гемоглобина, выполнение модульно-рейтинговой системы тестовых заданий.

Использование модульно-рейтинговой системы тестовых заданий по 12 автономным темам (теоретический модуль) и раздела программы для самостоятельной подготовки позволило сформировать знаниевый компонент предстоящего родоразрешения и приобретения навыков ухода за ребенком у студенток, обучающихся по специальностям неспортивного профиля. Освоение практического модуля, включающего выполнение комплексов физических упражнений для различных триместров беременности, позволило добиться позитивной динамики функционального состояния организма студенток, сохранения уровня гемоглобина и доступных для педагогического контроля показателей физической подготовленности [4; 5; 12; 13; 16; 17; 18; 19; 20; 22].

Разработано учебно-методическое обеспечение для беременных студенток в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждении высшего образования: учебная программа «Школа будущей мамы», состоящая из теоретического и практического модулей, а также раздела программы для самостоятельной подготовки к родам и модульно-рейтинговой системы тестовых заданий [23; 24].

Аналоги методики организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» как «Дополнительный вид обучения» во внеучебное время в учреждениях высшего образования для беременных студенток с учетом триместров беременности отсутствуют.

### **Рекомендации по практическому использованию результатов**

Разработанную и опубликованную учебную программу «Школа будущей мамы» в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» для студенток, обучающихся по специальностям неспортивного профиля с учетом различных триместров беременности, рекомендуется применять в учреждениях высшего образования как «Дополнительный вид обучения» для сохранения и укрепления

здоровья студенток, здоровья будущего ребенка, приобретения необходимых знаний, умений и навыков, связанных с подготовкой к родоразрешению.

Предложенное содержание теоретического и практического модулей подготовки к родам, а также раздела самостоятельных занятий рекомендуется использовать с учетом различных триместров беременности, морфофункциональных особенностей женского организма, уровня физической подготовленности. Занятия рекомендуется проводить 3 раза в неделю продолжительностью 1 час 20 минут, включая 50 минут теоретической подготовки и 30 минут практической подготовки.

В первом триместре беременности рекомендуются простые по исполнению физические упражнения, не утомляющие беременную студентку. Следует использовать комплексы упражнений на дыхание. Физические упражнения выполняются в медленном темпе в ритм глубокому дыханию. Необходимо проявлять осторожность в периоды обычных для каждой студентки критических дней.

Во втором триместре беременности рекомендуется не менее 50 % физических упражнений проводить сидя или лежа, исключать статические упражнения, темп – медленный или умеренный, ограничить применение физических упражнений для туловища, физические упражнения для нижних конечностей выполняются с большой амплитудой, при этом создавая условия для оттока крови из нижних конечностей.

В третьем триместре беременности рекомендуемый темп физических упражнений – медленный, не менее 50 % упражнений выполняются из исходного положения сидя или лежа, физические упражнения не должны вызывать значительного повышения внутрибрюшного давления, необходимо использовать физические упражнения для мышц промежности, ограничить выполнение физических упражнений для туловища и создать условия для оттока крови из нижних конечностей.

## Список публикаций соискателя ученой степени

### Статьи в журналах и сборниках

1. Венскович, Д. А. Роль физических упражнений в различные периоды беременности женщины / Д. А. Венскович // Ученые записки : сб. рец. науч. тр. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2013. – Вып. 16. – С. 218–225.

2. Венскович, Д. А. Влияние физических упражнений на организм женщины с учетом различных триместров беременности / Д. А. Венскович // Веснік Полацкага дзярж. ун-та. Серія Е. Педагогічныя навукі. – 2013. – Вып. 15. – С. 165–168.

3. Венскович, Д. А. Факторы, оказывающие влияние на состояние здоровья беременных женщин / Д. А. Венскович // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь : сб. науч. тр. / Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь ; редкол.: А. А. Михеев (гл. ред.) [и др.]. – Вып. 14. – Минск, 2014. – С. 260–267.

4. Венскович, Д. А. Оценка эффективности занятий физическими упражнениями с беременными студентками второго триместра беременности / Д. А. Венскович // Ученые записки : сб. рец. науч. тр. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2014. – Вып. 17. – С. 180–185.

5. Венскович, Д. А. Физическое состояние студенток второго и третьего триместров беременности, обучающихся в учреждении высшего образования / Д. А. Венскович // Веснік Віцебскага дзярж. ун-та. – 2015. – Вып. 1. – С. 72–80.

6. Венскович, Д. А. Теоретико-методические предпосылки к разработке образовательного кластера по физической культуре беременных студенток, обучающихся в учреждении высшего образования / Д. А. Венскович, Т. Д. Полякова // Мир спорта. – 2015. – № 3. – С. 31–37.



## Материалы конференций

7. Сурганова С. Ф. Сравнительный анализ физического развития и здоровья студентов ВГУ / С. Ф. Сурганова, А. Н. Дударев, **Д. А. Шульченко (Д. А. Венкович)** // Медико-социальная экология личности: состояние и перспективы : материалы VI Междунар. конф., Минск, 4–5 апр. 2008 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: В. А. Прокашева (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2008. – Ч. 2. – С. 91–94.

8. Шульченко, Д. А. (**Венкович Д. А.**) Качество образовательного процесса на кафедре физического воспитания и спорта / Д. А. Шульченко (Д. А. Венкович) // Система менеджмента качества в современном университете: достижения, проблемы и перспективы : материалы науч.-практ. конф., Витебск, 2–3 июня 2010 г. / Вит. гос. ун-т. имени П. М. Машерова ; редкол.: И. М. Прищепа (гл. ред.) [и др.]. – Витебск, 2010. – С. 169–172.

9. Венкович, Д. А. Влияние физических нагрузок на организм женщины с учетом различных триместров беременности / Д. А. Венкович // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 20 марта–30 мая 2013 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2013. – Ч. 2. – С. 7–9.

10. Венкович, Д. А. Опыт теоретической и практической подготовки женщин к родам на тематических курсах / Д. А. Венкович // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 20 марта–30 мая 2013 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2013. – Ч. 2. – С. 10–11.

11. Венкович, Д. А. Значение физических упражнений для беременных женщин / Д. А. Венкович // Díl 18 Lékařství Tělovýchovaa sport : materialy IX Mezinárodní vědecko – praktická conference «Zprávy vědecké ideje – 2013», 27 října-05 listopadu 2013 roku / Spolu s DSP SHID ; séfredaktor: JUDr Zdeněk Černák. – Praha Publishing House «Educationand Science» s.r.o, 2013. – С. 58–64.

12. Венкович, Д. А. Повышение эмоционального фона на занятиях гимнастикой для беременных с учетом различных триместров беременности / Д. А. Венкович // Педагогические инновации: традиции, опыт, перспективы : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф., Витебск, 5 дек. 2013 г. / Вит. гос. ун-т ; редкол.: Н. А. Ракова (отв. ред.) [и др.]. – Витебск, 2013. – С. 88–91.

13. Венкович, Д. А. Психологическая подготовка беременных женщин к родам / Д. А. Венкович // Молодая спортивная наука Беларуси : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–10 апр. 2014 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2014. – Ч. 2. – С. 71–73.

14. Венкович, Д. А. Особенности питания женщин в период беременности / Д. А. Венкович // Молодая спортивная наука Беларуси : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–10 апр. 2014 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2014. – Ч. 3. – С. 8–10.

15. Венкович, Д. А. Особенности физиологических изменений в организме беременных женщин / Д. А. Венкович // Содружество наук. Барановичи – 2014 : материалы X Междунар. науч.-практ. конф. молодых исследователей, Барановичи, 22–23 мая 2014 г. : в 2 кн. / Баран. гос. ун-т ; редкол.: А. В. Никишова (гл. ред.) [и др.]. – Барановичи, 2014. – Кн. 1. – С. 339–341.

16. Венкович, Д. А. Коррекция физического состояния студенток второго триместра беременности очной формы получения образования по неспортивным специальностям в учреждении высшего образования / Д. А. Венкович // VII Машеровские чтения : материалы Междунар. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, Витебск, 16–17 окт. 2014 г. / Витебский гос. ун-т имени П. М. Машерова ; редкол.: И. М. Прищепа (гл. ред.) [и др.]. – Витебск, 2014. – С. 350–351.

17. Venskovich, D. A. Correction of physical condition of students third trimester of pregnancy at higher education institutions / D. A. Venskovich // The Youth of the 21st Century: Education, Science, Innovations : Materials of the International Conference for Students, Postgraduates and Young Scientists, Vitebsk, December 4, 2014 / Vitebsk State University ; Editorial board. : I. M. Prischepa (editor in chief) [and others]. – Vitebsk, 2014. – P. 332–334.

18. Венкович, Д. А. Организация занятий по дисциплине «Физическая культура» для беременных студенток, обучающихся в учреждении высшего образования / Д. А. Венкович // Наука – образованию, производству, экономике : XX (67) Регион. науч.-практ. конф. преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 12–13 марта 2015 г. : в 2 т. / Витебский гос. ун-т имени П. М. Машерова ; редкол.: И. М. Прищепа (гл. ред.) [и др.]. – Витебск, 2015. – Т. 1. – С. 332–334.

19. Венкович, Д. А. Методика проведения занятий физическими упражнениями для студенток с учетом различных триместров беременности / Д. А. Венкович // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы : материалы II Междунар. науч.-практ.

конф., Минск, 2–3 апр. 2015 г. / Белорус. гос. мед. ун-т. ; редкол.: К. Ю. Романов (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2015. – С. 185–190.

20. Венкович, Д. А. Сравнительная характеристика показателя уровня гемоглобина беременных студенток занимающихся физическими упражнениями и не занимающихся беременных студенток / Д. А. Венкович // Университетский спорт в современном образовательном социуме : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 23–24 апр. 2015 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2015. – Ч. 3. – С. 110–113.

21. Венкович, Д. А. Двигательная активность студенток в период беременности / Д. А. Венкович // Содружество наук. Барановичи – 2015 : материалы XI Международной науч.-практ. конф. молодых исследователей, Барановичи, 21–22 мая 2015 г. : в 3 ч. / Баран. гос. ун-т ; редкол. : А. В. Никишова (гл. ред.) [и др.]. – Барановичи, 2015. – Ч. 1. – С. 256–258.

22. Малах, О. Н. Оценка уровня физического развития и подготовленности студенток педагогических специальностей / О. Н. Малах, Ю. В. Антонык, **Д. А. Венкович** / Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение : материалы Всероссийской науч.-практ. конф. с междунар. участием, Пермь, 27–28 мая 2015 г. / Перм. гос. гуманит. пед. ун-т ; редкол.: Е. В. Старкова (гл. ред.) [и др.]. – Пермь, 2015. – С. 225–227.

## Методические рекомендации

23. Венкович, Д. А. Программа факультативных занятий по дисциплине «Физическая культура» в рамках «Школы будущей мамы» : метод. рекомендации / Д. А. Венкович. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2015. – 50 с.

24. Венкович, Д. А. Программа теоретических занятий по дисциплине «Физическая культура» в рамках «Школы будущей мамы» : метод. рекомендации / Д. А. Венкович. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2015. – 50 с.

**РЭЗІЮМЭ**  
**Вянсковіч Дзіна Аляксандраўна**  
**АРГАНІЗАЦЫЯ ЗАНЯТКАЎ ПА ВУЧЭБНАЙ ДЫСЦЫПЛІНЕ**  
**«ФІЗІЧНАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СТУДЭНТАК З УЛІКАМ**  
**ТРЫМЕСТРАЎ ЦЯЖАРНАСЦІ**

**Ключавыя словы:** фізічная культура, студэнткі, трыместры цяжарнасці, адукацыйны кластар, методыка, педагагічнае суправаджэнне, установа вышэйшай адукацыі, вучэбная праграма.

**Мэта даследавання:** тэарэтыка-эксперыментальнае абгрунтаванне арганізацыі заняткаў па вучэбнай дысцыпліне «Фізічная культура» для студэнтак, якія навучаюцца па спецыяльнасцях неспартыўнага профілю ва ўстанове вышэйшай адукацыі з улікам розных трыместраў цяжарнасці.

**Метады даследавання:** аналіз і абагульненне навукова-метадычнай літаратуры, анкетаванне, інтэрв'юіраванне, гутарка, педагагічнае назіранне, педагагічнае тэставанне, псіхалагічнае тэставанне, педагагічны эксперымент, дынамаметрыя, спіраметрыя, метады матэматычнай статыстыкі.

**Атрыманыя вынікі і іх навізна:** упершыню выяўлена, тэарэтычна абгрунтавана і эксперыментальна пацверджана новая форма арганізацыі заняткаў па вучэбнай дысцыпліне «Фізічная культура» для студэнтак, што навучаюцца па спецыяльнасцях неспартыўнага профілю з улікам трыместраў цяжарнасці, «Школа будучай мамы», якая прадугледжвае іх педагагічнае суправаджэнне ў працэсе атрымання адукацыі. Рэалізуецца як «Дадатковы від навучання» па зацверджанай вучэбнай праграме.

**Рэкамендацыі па выкарыстанні:** вынікі даследавання ўкаранены ў адукацыйны працэс асваення вучэбнай дысцыпліны «Фізічная культура» для студэнтак з рознымі трыместрамі цяжарнасці ўстановы адукацыі «Віцебскі дзяржаўны ўніверсітэт імя П. М. Машэрава», а таксама ў адукацыйны працэс па вучэбнай дысцыпліне «Фізічная рэабілітацыя пры захворваннях унутраных органаў» установы адукацыі «Беларускі дзяржаўны ўніверсітэт фізічнай культуры», што пацвярджаецца актамі ўкаранення.

**Вобласць прымянення:** вынікі даследавання могуць прымяняцца пры арганізацыі заняткаў для цяжарных студэнтак па вучэбнай дысцыпліне «Фізічная культура» ва ўстановах вышэйшай адукацыі, а таксама для вучэбна-метадычнага забеспячэння курсаў павышэння кваліфікацыі і перападрыхтоўкі кадраў, выкладчыкаў фізічнай культуры вышэйшай школы.

## РЕЗЮМЕ

### Венскович Дина Александровна ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СТУДЕНТОК С УЧЕТОМ ТРИМЕСТРОВ БЕРЕМЕННОСТИ

**Ключевые слова:** физическая культура, студентки, триместры беременности, образовательный кластер, методика, педагогическое сопровождение, учреждение высшего образования, учебная программа.

**Цель работы:** теоретико-экспериментальное обоснование организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» для студенток, обучающихся по специальностям неспортивного профиля в учреждении высшего образования с учетом различных триместров беременности.

**Методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, интервьюирование, беседа, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, психологическое тестирование, педагогический эксперимент, динамометрия, спирометрия, методы математической статистики.

**Полученные результаты и их новизна:** впервые разработана, теоретически обоснована и экспериментально подтверждена новая форма организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» для студенток, обучающихся по специальностям неспортивного профиля с учетом триместров беременности, «Школа будущей мамы», предусматривающая их педагогическое сопровождение в процессе получения образования. Реализуется как «Дополнительный вид обучения» по утвержденной учебной программе.

**Рекомендации по использованию:** результаты исследования внедрены в образовательный процесс освоения учебной дисциплины «Физическая культура» для студенток с различными триместрами беременности учреждения образования «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова», а также в образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая реабилитация при заболеваниях внутренних органов» учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», что подтверждается актами внедрения.

**Область применения:** результаты исследования могут применяться при организации занятий для беременных студенток по учебной дисциплине «Физическая культура» в учреждениях высшего образования, а также для учебно-методического обеспечения курсов повышения квалификации и переподготовки кадров, преподавателей физической культуры высшей школы.

## SUMMARY

Venskovich Dina Alexandrovna

### ORGANIZATION OF STUDIES ON THE SUBJECT PHYSICAL CULTURE FOR FEMALE STUDENTS WITH CONSIDERATION OF PREGNANCY TRIMESTERS

**The keywords:** physical culture, female students, pregnancy trimesters, educational cluster, methodology, pedagogical support, higher educational establishment, educational program.

**Objective of research:** theoretical and experimental justification of organization of studies on the subject Physical Culture for female students studying nonsporting specialties at higher educational establishments with consideration of different pregnancy trimesters.

**Methods of research:** analysis and generalization of scientific and methodological literature, questioning, interviewing, conversation, pedagogical observation, pedagogical testing, psychological testing, educational experiment, dynamometry, spirometry, methods of mathematical statistics.

**Obtained results and their novelty:** a new form of organization of studies on the subject Physical Culture intended for female students studying nonsporting specialties with consideration of their pregnancy trimesters, «The School of an Expectant Mother», providing for their pedagogical support in the process of education has been developed, theoretically justified, and experimentally verified for the first time. It is realized as an “Additional Type of Studies” according to the approved educational program.

**Application recommendations:** the research results have been introduced into the educational process of studying the subject Physical Culture for female students with different pregnancy trimesters of the Educational Establishment Vitebsk State University named after P. M. Masherov and into the educational process on the subject Physical Rehabilitation at Internal Diseases of the Educational Establishment Belarusian State University of Physical Culture, which is proven by introduction acts.

**Application area:** the research results can be applied in the process of studies organization for pregnant female students on the subject Physical Culture at higher educational establishments and as a methodological support for advanced courses and personnel retraining, lecturers of physical culture at higher educational institutions.



Подписано в печать 17.05.2016. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.  
Ризография. Усл. печ. л. 1,63. Уч.-изд. л. 1,65. Тираж 60 экз. Заказ 29.

Отпечатано с готового оригинал-макета в редакционно-издательском отделе  
учреждения образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий  
№ 1/153 от 24.01.2014.  
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.