ПОВЫШЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНА НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ С УЧЕТОМ РАЗЛИЧНЫХ ТРИМЕСТРОВ БЕРЕМЕННОСТИ

*Д.А. Венкович
Минск, УО «БГУФК»*

Введение. Беременность – самый важный и ответственный период в жизни каждой женщины. От того каким он будет, зависит здоровье будущего ребенка и самой женщины. Несомненно, всем надо постараться сделать так, чтобы этот период стал как можно более радостным и светлым. Он вызывает в организме женщины сложную перестройку, которая касается не только половой сферы, но и сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, опорно-двигательного аппарата, эмоционального настроения [3].

Цель исследования – совершенствование методики проведения занятий гимнастикой с музыкальным сопровождением, для улучшения физического и психологического состояния беременных женщин, а также подготовки к родам.

Материалы и методы. Материалом исследования послужили работы специалистов в области физической культуры (В.А. Епифанова, 1999; А.Ю. Казанцевой, 2001; В.В. Алексеевой, 1999; С.В. Акимовой, 1996; В.К. Бальсевича, 1997; А.В. Конева, 2000; Г.В. Савельевой, 2005). Методы исследования: САН (экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения), ортостатическая проба.

Результаты и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы показал, что применение средств физической культуры очень эффективно для компенсации и стабилизации тех функций организма, которые при беременности испытывают наибольшие нагрузки. Средства и методы физической культуры всесторонне и благотворно воздействуют на организм, расширяя его физиологические резервы, совершенствуют деятельность всех физиологических систем и органов – нейродинамику, кровообращение, дыхание, выделение, тем самым нормализуя течение беременности. Физические упражнения подготавливают организм к родам, укрепляют брюшной пресс и повышают эластичность промежности, способствуя облегчению и ускорению родового акта. Они положительно воздействуют не только на беременность, но и на состояние плода: активизируют плацентарное кровообращение, увеличивают насыщение крови кислородом, улучшают обменные процессы, нормализуют его тонус и двигательную активность, в какой-то мере предупреждая неправильные положения и тазовые предлежания [4].

Особенности психического состояния женщин в период беременности на протяжении многих лет привлекают внимание специалистов. При этом отмечается как эмоционально отрицательная роль беременности, так и положительная. О благоприятном влиянии беременности писал еще Гиппократ, указывая на то, что: «Истерическим девушкам я предписываю замужество, чтобы они излечились беременностью»[8].

Как известно, при беременности у женщины изменяется психика, ее отношение к окружающим, беременная по-особенному реагирует на внешние и внутренние раздражители. Психика беременной женщины заполнена своими собственными ощущениями, она влияет на функцию нейрогуморальной системы, нейротрофический метаболизм, а также на синтез ферментов. В значительной степени изменяется реактивность всего организма женщины, включая и психическую форму.

Методические установки физических упражнений распределяются соответственно периодам (триместрам) беременности.

Первый триместр (1–16-я неделя).

Цель занятий – научить женщину навыкам полного дыхания, произвольному напряжению и расслаблению мускулатуры, обеспечить оптимальные условия для развития плода и связи его с материнским организмом, начать постепенную адаптацию сердечно-сосудистой системы матери к физической нагрузке [1,2,7].

Второй триместр беременности (17–31-я неделя) – происходит интенсивное развитие плода.

Цель занятий – обеспечить хорошее кровоснабжение и оксигенацию плода, укрепить брюшной пресс и повысить эластичность тазового дна, способствовать сохранению и развитию гибкости и пластичности позвоночного столба и тазовых сочленений, увеличить адаптацию сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке [1,2,7].

Третий триместр (32-40-я неделя) беременности.

Цель занятий – стимуляция дыхания, сохранение хорошего периферического кровообращения, борьба с венозным застоем, укрепление длинных мышц спины, дальнейшее увеличение подвижности позвоночного столба и тазобедренных суставов при некотором снижении общей физической нагрузки [1,2,7].

Основное место в подготовке беременных женщин к родовой деятельности отводится: процедуре лечебной гимнастики и ходьбе. Все представленные методики существенно не отличаются и направлены на решение таких задач, как: укрепление мышц брюшного пресса, спины, дна таза, нижних конечностей, увеличение эластичности мышц промежности, сохранение подвижности тазобедренных и других суставов тела, обучение беременной правильному дыханию и произвольному расслаблению мышц, улучшение работы сердечно-сосудистой, легких, кишечника, устранение застойных явлений в малом тазе нижних конечностей.

В тоже время, в период беременности меняется эмоциональный фон, женщины испытывают психологическое напряжение и, как показал опрос, у многих из них отсутствует желание заниматься физическими упражнениями.

Большинство же вышеперечисленных методик, хорошо решают задачи физической подготовки женщины к родам, но практически не влияют на их эмоциональное состояние а, на данный момент известно, что физическая нагрузка, подобранная с учетом интересов и предпочтений занимающихся, не только более эффективно решает задачи физической подготовки, но и положительно влияет на психологическое состояние занимающихся. Мы

предположили, что повысить эффективность занятий можно путем влияния музыки на эмоциональное состояние женщины. На данный момент это можно осуществить путем включения в занятия специально подобранные физические упражнения с музыкальным сопровождением.

Для подтверждения данного предложения был проведен педагогический эксперимент на базе филиала № 4, женской консультации № 3. Все занимающиеся были разделены на 2 группы. Первая контрольная группа (8 человек), занимались постандартной методики лечебной гимнастики. В комплекс были включены как общеразвивающие, так и специальные упражнения, которые направлены на укрепление мышц брюшного пресса, тазового дна и промежности, упражнения на фитболах. Систематически выполняемые упражнения общего характера способствуют правильному дыханию, укрепляют скелетную мускулатуру и способствуют общему развитию организма. Специальные упражнения, связанные с преимущественной нагрузкой на мышцы, как тазового дна, так и близко к ним расположенные, приводят к лучшему питанию органов малого таза, что, в свою очередь, способствует восстановлению нормальной функции этих органов.

Физические упражнения для беременных позволяют постепенно, без напряжения, укрепить мышцы и связки, устранить неприятные ощущения и боли по сторонам живота, обусловленные растяжением связок, боли в пояснице - из-за возрастающей нагрузки на поясничный отдел позвоночника, предотвратить уплощение стопы и развитие плоскостопия. И, конечно же, тренируют те мышцы, которые принимают активное участие в родах.

Занятия второй группы, экспериментальной (8 человек), состояли из упражнений, выполняемые в медленном темпе с музыкальным сопровождением.

По данным показателям до начала исследования достоверных различий между группами не выявлено ($p > 0,05$). Достоверные различия были получены по показателям теста САИ ($p \leq 0,05$). Это говорит о том, что занятия с музыкальным сопровождением не только не снижают эффективности проводимых занятий, а и значительно повышают эмоциональный фон. В процессе занятий нормализуются обменные и пищеварительные процессы, улучшается работа дыхательной системы. Физические упражнения с музыкальным сопровождением способствуют еще большему расслаблению и снятию напряжения с поясницы, расслаблению и развитию подвижности таза, предупреждая и ликвидируя застойные процессы. Улучшается кровоснабжение органов, и особенно половых органов, циркуляция лимфы, работа желез внутренней секреции. Мышцы становятся более сильными, а тело, становясь более гибким, подвижным, обретает большую свободу движений. Физические упражнения с музыкальным сопровождением способствуют выработке эндорфинов – «гормонов счастья», которые снижают физический дискомфорт и создают особенное психоэмоциональное состояние. К тому же, сигнал хорошего настроения матери передается и малышу, который начиная с 4-5 месяцев не только слышит музыку, но и активно реагирует на нее [4,6].

Заключение. Проведенный анализ практической части проблемы исследований показал положительное общеукрепляющее влияние звуковых вибраций на организм будущего ребенка. В процессе занятий под музыку у

малыша начинает появляться чувство равновесия, или кинестетическая чувствительность.

Все это позволяет рекомендовать включение упражнений с музыкальным сопровождением в занятия по гимнастике для беременных для повышения эмоционального фона занятий.

Литература

1. Алексеева, В.В. Комплексы гимнастических упражнений для беременных женщин / В.В. Алексеева. – М., 1999. – 54 с.
2. Акимова, С.В. Гимнастика для женщин, ожидающих Чуда. Комплекс упражнений для беременных / С.В. Акимова. – М.: ЦРК АКВА, 1996. – 24 с.
3. Бальсевич, В.К., Лубышева, Л.И. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теор. практ. физ. культ. – 1995. – № 4. – С. 2-8.
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В.А. Епифанов. – М.: Медицина, 1999. – 304 с.
5. Конев, А.Ф., Конева, Л.С. Советы врача-гинеколога / А.Ф. Конев, Л.С. Конева. – М.: Изд-во Современный Литератор, 2000. – 284 с.
6. Нечаев, А.Н. Семь возрастов женщины / А.Н. Нечаев. – М.: Изд-во Рипол Классик, 2003. – 51 с.
7. Сэдгроув, Д. Ваше здоровье во время беременности / Д. Сэдгроув. – М.: Изд-во Махаон, 2005. – 157 с.
8. Энциклопедия Женского Здоровья / под ред. Элизабет Паркер Барш. – М.: Изд-во Рипол Классик, 2001. – 440 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

*Л.Д. Грушова, А.В. Бурак, С.Г. Терещенко
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Введение. Одной из мировых тенденций развития высшего образования является изменение способов организации и управления учебным процессом в вузе. Данная тенденция обусловлена реализацией в вузе компетентностного подхода, способствующего практико-ориентированному характеру подготовки студентов. Это предполагает перевод студента «из пассивной позиции объекта учебно-познавательной деятельности в активную, рефлексивно-исследовательскую позицию субъекта» [1, 115].

Продуктивный уровень деятельности может быть достигнут при условии технологизации образовательного прогресса. Технология обучения представляет собой совокупность и порядок функционирования всех личностных, инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей.

Цель нашего исследования – показать последовательность внедрений и возможности использования инновационных технологий в образовательном процессе. Внедрение инновационных технологий является важным условием модернизации содержания образования.

Материалы и методы. Модернизация образования носит исторический характер. В 20-30 гг. XX века предпринимались попытки модернизировать процесс обучения. Но не совсем правильная организация, недостаточность, а в большинстве случаев отсутствие научно-методического обес-