

Закключение. Таким образом, согласно результатам анкетирования можно выделить 4-5 значимых факторов способствующих привлечению детей к занятиям легкой атлетикой. На начальных этапах многолетней тренировки такие факторы, как желание стать знаменитым спортсменом, приобрести спортивную известность и выполнить норматив мастера спорта не является ведущими.

Список литературы

1. Исмоилов, А. Спортивные интересы и двигательные способности как факторы отбора юных спортсменов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / А. Исмоилов. – Москва, 1988. – 182 с.
2. Озолин, Э.С. Пути привлечения детей к тренировкам и сохранения их в спортивных секциях / Э. С. Озолин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 3. – С. 32–36.
3. Сагайдак, С.С. Мотивация достижений в спорте / С.С. Сагайдак. – Мн.: БЕЛПОЛИГРАФ, 2002. – 245 с.
4. Соснина, Н.А. Мотивационная сфера личности спортсмена: учеб.-метод. пособие / Н.А. Соснина. – Минск. – 2000. – 75 с.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОК, ОБУЧАЮЩИХСЯ
В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Д.А. Венкович
Минск, БГУФК*

Физическое воспитание в системе образования традиционно ответственно за физическое развитие и физическую подготовку молодого поколения к жизни. В Республике Беларусь оно функционирует и развивается на основе опыта и традиций советской системы физического воспитания. Теоретико-методические основы и содержание этой системы были ориентированы на подготовку подрастающих поколений к определенным условиям жизни. В настоящее время эти условия изменились. Они предъявили новые требования к физическому воспитанию [2].

Физическое воспитание формирует систему ценностных ориентаций личности на здоровый образ жизни, обеспечивает мотивационную, информационную, функциональную и двигательную готовность к нему. Оно осуществляется в соответствии с общими и специфическими для него закономерностями, принципами и правилами педагогического процесса. Влияет на интеллектуальные, психические, морально-волевые и другие качества личности [3].

Социально значимыми результатами физического воспитания являются физическая подготовленность и физическое развитие занимающихся, знания, двигательные и методические умения, навыки и привычки, необходимые для физического самовоспитания, формирования здорового образа жизни, культурной организации свободного времени. К ним относятся также физическое и духовное оздоровление, повышение сопротивляемости организма заболеваниям, физическая реабилитация и рекреация [2].

Цель исследования – разработка и внедрение практических занятий по дисциплине «Физическая культура» для беременных студенток, в рамках «Школы будущей мамы» обучающихся в учреждении высшего образования.

Материал и методы. Для достижения поставленной цели нами были изучены: типовая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» для высших учебных заведений, приложение к Инструкции о работе кафедр физического воспитания и спорта вузов, материалы лекционных занятий проводимых в женских консультациях г. Витебска и программы занятий для беременных женщин в фитнес центрах г. Киева, Минска и Витебска.

В качестве методов исследования использовались: педагогическое наблюдение, опрос, методы сравнения, анализ и обобщение материалов.

На базе фитнес центра «Айс» в г. Киеве и «Мастер класс» в г. Витебске проводились педагогические наблюдения на занятиях специальными комплексами физических упражнений для беременных женщин в возрасте от 20 до 25 лет. Опрашивали опытных специалистов практиков и теоретиков г. Киева, Минска и Витебска, врачей при женских консультациях. В процессе сравнения оценивали качество, доступность и эффективность существующих разработанных программ различными специалистами в данной области исследования.

Результаты и их обсуждение. Известно, что основной формой физического воспитания в учреждениях высшего образования являются обязательные учебные занятия. В процессе таких занятий изучается учебная дисциплина «Физическая культура».

Физическое воспитание в учреждении высшего образования позволяет разносторонне воздействовать на личность. Вместе с тем многие социально значимые результаты физического

воспитания достигаются в настоящее время лишь частично. Как недостаточный может быть оценен уровень физической подготовленности девушек и женщин. Все это свидетельствует о проблеме физической подготовки студенток.

Базовый и вариативный компонент программы по дисциплине «Физическая культура» не рассматривают вопросы, связанные с беременностью, посещения занятий по физической культуре, выставления зачета беременным студенткам обучающихся в учреждении высшего образования. Физическая культура является одним из важных фактором физического, психического, интеллектуального развития и укрепления здоровья беременных студенток. В то же время в большинстве случаев беременная студентка не в состоянии выносить здорового ребенка. Это свидетельствует о проблеме подготовки беременных студенток. Причина этой проблемы заключается в несоответствии полученного физкультурного образования в учреждении высшего образования, поскольку программой не предусмотрено теоретических и практических занятий с беременными студентками. Следствием этой проблемы являются отклонения в физическом, психическом, интеллектуальном развитии детей, дающие тяжелые рецидивы в последующей их жизни.

Факультативные занятия для беременных предусматривают выполнение специально подобранных физических упражнений, допустимых и показанных во время беременности, исходя из данных: возраста, состояния здоровья, справки от врача, сопутствующих заболеваний, срока и течения беременности, физического развития, степени адаптации к занятиям физической культуры и анамнеза. В таблице 1 представлена примерная программа практических занятий для беременных студенток с учетом различных триместров беременности.

Таблица 1 – Примерная программа практических занятий для беременных студенток

I-ый триместр беременности (1–16 неделя)	II-ой триместр беременности (17-31 неделя)	III-ий триместр беременности (32-40 неделя)
<i>Цель занятий</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - обучение навыкам полного дыхания; - обучение произвольному напряжению и расслаблению мускулатуры; - обеспечить оптимальные условия для развития плода и связи его с материнским организмом; - обеспечение постепенной адаптации сердечно-сосудистой системы матери к физической нагрузке 	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечить хорошее кровоснабжение и оксигенацию плода; - обучение необходимым двигательным навыкам и развить качества для преодоления трудностей и экономного расходования сил в родах; - способствовать сохранению и подвижности позвоночного столба и тазовых сочленений; - обучение постепенной адаптацию сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке 	<ul style="list-style-type: none"> - обучение навыкам стимуляции дыхания; - сохранение хорошего периферического кровообращения; - устранение венозных застоев; - обучение подвижности позвоночного столба и тазобедренных суставов при снижении общей физической нагрузки
<i>Задачи занятий</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - активизировать сердечно-сосудистую, бронхолегочную систему для улучшения общего обмена веществ и повышения адаптационных возможностей; - улучшить психоэмоциональное состояние беременной; - улучшить кровообращение в малом тазу и нижних конечностях для профилактики венозного застоя; - укрепить мышцы спины, брюшного пресса и нижних конечностей для профилактики болевых синдромов опорно-двигательного аппарата; - коррекция существующих или возникающих во время беременности функциональных расстройств 	<ul style="list-style-type: none"> - укрепить скелетную мускулатуру, улучшить дыхательную систему для полноценного снабжения матери и плода кислородом; - совершенствовать подвижность тазобедренного сустава, подвижности позвоночного столба и растягиванию мышц тазового дна 	<ul style="list-style-type: none"> - улучшить кровообращение и устранить венозные застои в органах и тканях; - улучшить обмен веществ и деятельность кишечника; - совершенствовать у беременных навыки к произвольному напряжению и расслаблению всех мышечных групп скелетной мускулатуры; - сохранить ритмичное дыхание

Виды физических упражнений		
<ul style="list-style-type: none"> - для мышц шеи и головы; - для тазобедренных суставов; - статические и динамические дыхательные упражнения; - дыхательные упражнения брюшного и грудного дыхания; - для дистального и проксимального отделов конечностей; - для тазового дна 	<ul style="list-style-type: none"> - для мышц шеи и головы; - для плечевого пояса; - упражнения для мышц рук; - дыхательные упражнения диафрагмального типа; - на повышение эластичности мышц и связок; - для мышц спины; - для коррекции осанки; - для мышц живота; - для мышечного расслабления 	<ul style="list-style-type: none"> - для общего развития всех мышечных групп; - для мышц плечевого пояса; - для тазобедренных суставов; - для тазового дна; - для подколенных сухожилий и голеностопных суставов; - для мышечного расслабления; - для релаксации; - дыхательные упражнения в 1 и 2 периоде родов; - дыхательные упражнения при потугах
Организационно-методические указания		
<ul style="list-style-type: none"> - упражнения должны быть простыми по исполнению, не утомлять внимание женщины; - упражнения не должны чрезмерно возбуждать нервную систему женщины; - не рекомендуются упражнения, которые требуют быстрой реакции мышц; - упражнения должны захватывать большие мышечные группы; - следует ввести в комплекс дыхательные упражнения; - все упражнения выполняются в медленном темпе, в ритм глубокому дыханию; - необходимо проявлять осторожность в сроки обычных для каждой женщины месячных 	<ul style="list-style-type: none"> - не менее 50% упражнений проводить сидя или лежа; - исключать статические упражнения; - темп выполнения упражнений медленный или умеренный; - давать упражнения на расслабления; - движения для нижних конечностей выполнять с большой амплитудой; - вводить упражнения для увеличения подвижности тазобедренных суставов; - создать условия для оттока крови из нижних конечностей 	<ul style="list-style-type: none"> - темп упражнений медленный; - не менее 90% упражнений проводить лежа; - упражнения должны быть простыми по форме и исполнению; - упражнения не должны вызывать повышения внутрибрюшного давления; - необходимо вводить упражнения для растяжения мышц промежности; - создать условия для оттока крови из нижних конечностей

В основу построения программы занятий для беременных студенток положен дифференцированный подход, при котором выбор физических упражнений и количество методов определяются сроком беременности, уровнем физической работоспособности и состоянием плода.

Заключение. Таким образом, использование разработанной программы теоретических занятий для беременных студенток, обучающихся в учреждении высшего образования, позволит существенно повысить уровень знаний в подготовки организма студенток к родам и тем самым выставление зачета по дисциплине «Физическая культура» не будет основан только на уровне теоретических знаний.

Список литературы

1. Физическая культура: типовая учеб. Программа для высш. учеб.заведений / сост.: В.А. Коледа[и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.
2. Основные положения физической рекреации в высшем учебном заведении / В.П. Зайцев, С.В. Манучарян, С.И. Крамской [и др.] // Физическое воспитание студентов. – 2010. - №1. – С. 46-48.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ.высш. учеб. завед. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: «Академия», 2004. – 480 с.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

*Н.Э. Власенко
Минск, ИППК БГУФК*

Пути сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста средствами физической культуры рассматриваются в научных исследований многих отечественных и зарубежных ученых (Л.Д. Глазырина, В.Н. Шебеко, Э.Я Степаненкова, В.А. Шишкина, Т.Ю. Логвина и др.). Однако многие работы посвящены главным образом детям среднего и старшего дошкольного