

адаптация” наблюдалась у 62% обследованных, “напряженная адаптация” – у 27%, “неудовлетворительная адаптация” – у 7% и “срыв адаптации” – у 4%. У девушек эти показатели соответственно были: 35%, 44%, 12% и 9%. У подростков из училища олимпийского резерва уровень функциональных возможностей был значительно выше. Так, у юношей и девушек, занимающихся циклическими видами спорта, наблюдалась только “удовлетворительная адаптация”, у юношей из групп спортивных игр только у 2,5% обследованных отмечена “напряженная адаптация”, а у представителей ациклических видов спорта – у 3,9%.

Согласно данным исследования, 24% школьников общеобразовательных школ имели повышенные цифры артериального давления, а 22% имели избыточную массу тела, у учащихся ВГУОР – соответственно 7% и 6%. По нашему мнению, наблюдаемые факты закономерны. Общеизвестно, что физические нагрузки помимо влияния на сердечно-сосудистую систему (снижение АД и ЧСС вследствие усиления влияния парасимпатического отдела вегетативной нервной системы) также способствуют нормализации массы тела. Процент школьников общеобразовательных школ, имеющих различные факторы риска (эмоциональный стресс, избыточная масса тела, артериальная гипертензия) достаточно высок и составляет около трети обследованных среди лиц с гипокинезией, около 15% школьников имеют два и более факторов риска.

**Заключение.** Таким образом, функциональные (адаптационные) возможности организма значительно выше у подростков, занимающихся спортом, и выше у юношей общеобразовательных школ, чем у девушек.

Наши данные свидетельствуют, что систематические занятия спортом способствуют более раннему становлению нейрогуморального звена регуляции. Снижение адаптационных возможностей зачастую сочетается с теми расстройствами здоровья, в основе которых лежат сбои в вегетативном и эндокринном звеньях регуляции – нарушения и болезни сердечно-сосудистой и эндокринной системы, а также расстройства питания у лиц с избыточной массой тела. Уровень адаптационных возможностей подростков может служить одним из критериев оценки состояния здоровья в подростковом возрасте, а также использоваться при спортивном отборе. Школьники с низким уровнем двигательной активности более подвержены стресс-напряжению и нуждаются в коррекции образа жизни и в увеличении занятий физической культурой и спортом.

#### Список литературы

1. Агаджанян, Н.А. Резервы нашего организма / Н.А. Агаджанян, А.Ю. Катков. – М.: «Знание», 1990. – 137 с.
2. Василенко, С.Г. Валеология: учеб.-метод. пособие / С.Г. Василенко. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2002. – 115 с.
3. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для студ. высш. учебн. заведений / В.И. Дубровский. – Москва: ВЛАДОС, 2002. – 185 с.
4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

## АНАЛИЗ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ «ШКОЛА БУДУЩЕЙ МАМЫ» В РАМКАХ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Д.А. Венкович  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Особенностью современной ситуации в нашей стране является снижение уровня рождаемости и повышение количества осложненных беременностей и родов. Как отмечают исследователи (В.В. Абрамченко, 2007 [1]; Л.И. Аикина, 2011 [2]; Знаменская, 2007 [3]; А.Ю. Казанцева, 2003 [4]), неподготовленные женщины приходят к родам с отрицательными эмоциями, непониманием и чувством беспомощности. Таким образом, проблема организации занятий для беременных весьма актуальна, тем более, студенток обучающихся по специальностям неспортивного профиля в учреждениях высшего образования с различными триместрами беременности.

Цель исследования – анализ изменения регистрируемых показателей, оценки эффективности выполнения физических упражнений беременными студентками.

**Материал и методы.** Для достижения поставленной цели на базе учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова» нами проводились заня-

тия с беременными студентками организованные в рамках второго этапа формирующего педагогического эксперимента (ФПЭ2). Методы исследования: педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Результаты и их обсуждение.** С целью совершенствования организации занятий с беременными студентками, в связи с коррекцией теоретического раздела учебной программы «Школа будущей мамы» в рамках учебной дисциплины «Физическая культура», как дополнительного вида обучения (ДВО) в учреждении образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова» в период 2014-2015 учебного года, был проведен второй этап формирующего педагогического эксперимента (ФПЭ2).

В ФПЭ 2 приняли участие 9 беременных студенток (ЭГ2) и 8 беременных студенток (КГ2) отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, не имеющих противопоказаний при наличии справки от врача.

Занятия проводились 3 раза в неделю (вторник, четверг, суббота), продолжительностью 1 час 20 минут, включая 50 минут теоретической подготовки и 30 минут практической подготовки с музыкальным сопровождением (программа занятий разработана с учетом требований образовательного стандарта третьего поколения). Практические занятия включали основные комплексы физических упражнений в зависимости от двигательных возможностей студенток в различных триместрах беременности. Содержательная часть учебной программы «Школа будущей мамы» в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» ФПЭ2 та же, что и в ФПЭ1 с учетом коррекции теоретического раздела программы.

Математическая обработка эмпирических данных свидетельствует о том, что значимых различий в измеряемых показателях в начале педагогического эксперимента не наблюдалось, что свидетельствует об однородности выборки. Полученные данные в результате ФПЭ2 показали, что в результате регулярных занятий в «Школе будущей мамы» в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» у студенток ЭГ2 наблюдается положительная динамика в измеряемых показателях (табл.).

Таблица

**Динамика регистрируемых показателей оценки эффективности выполнения физических упражнений беременными студентками (второго и третьего триместра) КГ и ЭГ2 ФПЭ2**

Показатели	Триместры беременности в КГ (n=8)		%	Триместры беременности в ЭГ2 (n=9)		%	P
	Начало II	Начало III		Начало II	Начало III		
	Конец II	Конец III		Конец II	Конец III		
	$\bar{X} \pm \delta$			$\bar{X} \pm \delta$			
ЧСС, уд/мин	87,75±2,92	90,54±1,31	5,13	75,92±0,36	80,50±1,78	12,28	<0,05
	89,75±2,11	92,25±1,49		79,89±1,17	86,55±2,03		
АД <sub>сист.</sub> , мм.рт.ст	117,50±1,77	114,24±1,52	-8,09	117,61±0,17	119,49±1,00	2,80	>0,05
	115,75±1,27	108,00±2,00		118,38±1,90	121,00±0,76		
АД <sub>диаст.</sub> , мм.рт.ст	77,25±1,45	74,67±1,87	-7,28	75,63±1,34	77,04±0,19	7,68	>0,05
	75,00±1,87	71,63±1,31		76,59±1,16	81,92±0,39		
ЧД, кол-во раз	20,50±1,24	23,46±0,71	24,34	21,60±1,13	18,58±1,17	-33,91	<0,05
	23,00±1,58	25,49±1,85		20,72±0,12	21,60±1,13		
ЭГК, см	6,00±0,75	5,11±0,75	-29,17	3,13±2,09	5,91±3,07	52,93	<0,05
	5,39±1,05	4,24±0,87		4,15±0,39	6,65±2,09		
ЖЕЛ, мл	2600±320	2330±223	-16,15	2800±218	2950±211	11,11	<0,05
	2400±329	2180±127		2850±118	3150±214		
Динамометрия (левая кисть), кг	19,38±1,11	17,00±0,93	-20,64	15,69±1,88	20,80±1,44	26,75	<0,05
	17,38±0,86	15,38±0,86		18,44±1,28	21,42±2,38		

Динамометрия (правая кисть), кг	23,00±1,58	21,14±2,39	-16,30	20,11±1,17	23,11±1,11	18,88	<0,05
	21,25±1,78	19,25±1,09		22,01±1,69	24,79±1,43		

Примечание:

1. КГ – контрольная группа;
2. ЭГ2 – экспериментальная группа 2;
3.  $\bar{X} \pm \delta$  – среднее арифметическое  $\pm$  стандартное отклонение;
4. % – динамика показателя за период ФПЭ2, в процентном соотношении;
5. ЧСС – частота сердечных сокращений;
6. АД<sub>сисст.</sub> – артериальное давление (систолическое);
7. АД<sub>диаст.</sub> – артериальное давление (диастолическое);
8. ЧД – частота дыхания;
9. ЭГК – экскурсия грудной клетки;
10. ЖЕЛ – жизненная емкость легких

Полученные в ходе ФПЭ2 результаты исследования подтверждают тот факт, что разработанная методика педагогического сопровождения студенток с различными триместрами беременности, обучающихся по специальностям неспортивного профиля в учреждении высшего образования способствует повышению уровня теоретических знаний для благополучного родоразрешения, а также повышения уровня адаптационных возможностей организма в период беременности.

**Заключение.** 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. Утверждение учебной программы было осуществлено на заседании научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова» от 15.07.2015 г. протокол № 7.

#### Список литературы

1. Абрамченко, В.В. Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии / В.В. Абрамченко, В.М. Болотских. – СПб.: СпецЛит, 2007. – 200 с.
2. Айкина, Л.И. Влияние одного занятия плаванием на функциональное состояние беременных женщин / Л.И. Айкина // Научные труды / М-во спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации; [и др.]; под общ. ред. В.А. Айкина. – Омск, 2010. – С. 169–172.
3. Знаменская, С.И. Коррекция эмоциональных состояний беременных женщин средствами физических упражнений: автореф. дис., канд. псих. наук / С.И. Знаменская; СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2007. – 17 с.
4. Казанцева, А.Ю. Беременность и фитнес. До и после родов / А.Ю. Казанцева. – СПб.: Издательский Дом Нева, 2003. – 56 с.

## ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДЪЕМА ПЕРЕВОРОТОМ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

*В.С. Галаничев, А.Ю. Жагора, К.И. Тарасюк  
Гродно, ГрГУ имени Я. Купалы*

Занятия по гимнастике и атлетической подготовке должны быть направлены на развитие и совершенствование у военнослужащих ловкости, силы, силовой выносливости, быстроты, пространственной ориентировки, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, настойчивости и подтянутости [1].

Одной из проблем в процессе физической подготовки курсантов является обучение технике выполнения упражнения «Подъем переворотом на перекладине». Подъем переворотом входит в перечень упражнений для развития физических качеств и военно-прикладных навыков и как составная часть комбинированного силового упражнения на перекладине.

Подъем переворотом на перекладине не могут выполнить многие курсанты, поэтому необходимо разработать методику, позволяющую научиться выполнять данное упражнение на положительную и в последующем на отличную оценку, что свидетельствует об актуальности исследования.

Цель статьи – разработать положения, реализация которых повысит эффективность процесса обучения технике выполнения курсантами подъема переворотом на перекладине.

**Материал и методы.** В исследовании приняли участие курсанты военного факультета ГрГУ им. Я. Купалы. Для решения задач использовались следующие методы: Для решения за-