

Министерство спорта Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Дальневосточная государственная академия
физической культуры»

Дальневосточная Олимпийская академия

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА

Материалы
Всероссийской научно-практической конференции
(23 - 24 ноября 2018 года)

г. Хабаровск
2018

УДК 796

ББК 75.1

С 568

С 568 Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции, 23-24 ноября 2018 г. / под ред. Е. А. Ветошкиной. – Хабаровск: ДВГАФК, 2018. – 462 с.

ISBN 978-5-8028-0219-9

В сборнике представлены материалы Всероссийской научной конференции «Современные проблемы физической культуры и спорта».

Материалы отражают результаты научных исследований теоретического и прикладного характера в области научно-методического сопровождения подготовки спортсменов, физического воспитания учащейся молодежи, оздоровительной и адаптивной физической культуры различных слоев населения.

ISBN 978-5-8028-0219-9

УДК 796

ББК 75.1

© Дальневосточная
государственная академия
физической культуры, 2018

ВЛИЯНИЕ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

*Баркина Наталья Владимировна
Мазитова Наталья Вадимовна
Дальневосточный Федеральный Университет,
г. Владивосток*

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с исследованием влияния гидрореабилитации на психоэмоциональное состояние беременных женщин. Целью исследования является обоснование разработанного курса гидрореабилитации, оказывающий положительное влияние на повышение показателей физического и психоэмоционального состояния беременных женщин. В статье раскрывается содержание первого этапа исследования, который представлен анкетированием беременных женщин и организацией курса гидрореабилитации. В статье приведены результаты анкетирования на предмет выявления отношения к занятиям в

водной среде, даны показатели опроса «Самочувствие. Активность. Настроение» для определения психоэмоциональной и физической активности испытуемых. Представлена общая структура и содержательные аспекты разработанных комплексов упражнений.

Ключевые слова: гидрореабилитация, беременные, упражнения в водной среде, физическая активность, эмоциональное состояние.

Для занятий при беременности наиболее подходящим средством является водная среда. Гидрореабилитация для беременных эффективно воздействует на организм женщины, правильное применение даже простых физических упражнений в воде дает положительный оздоровительный эффект [2].

Цель исследования: обосновать разработанный курс гидрореабилитации, оказывающий положительное влияние на повышение показателей физического и эмоционального состояния беременных женщин.

Физические упражнения в воде позволяют оптимизировать режим функционирования основных систем организма в измененных условиях. Занятия в воде для беременных женщин носят реабилитационный характер [1].

В процессе работы, нами было проведено анкетирование респондентов с целью выявления отношения беременных женщин к занятиям гидрореабилитации (всего 70 респондентов).

По оценкам респондентов, на начальном этапе, до занятий гидрореабилитацией беременные женщины имели: 70% – низкий уровень физической активности, 20% – средний уровень и 10% беременных женщин имели очень низкий уровень физической активности.

Анализ результатов, представленных на рисунке 1, показал, что 40% женщин до беременности занимались оздоровительной ходьбой, по 20% респондентов занимались йогой или же не занимались двигательной активностью, по 10% респондентов занимались в тренажерном зале и аквааэробикой.

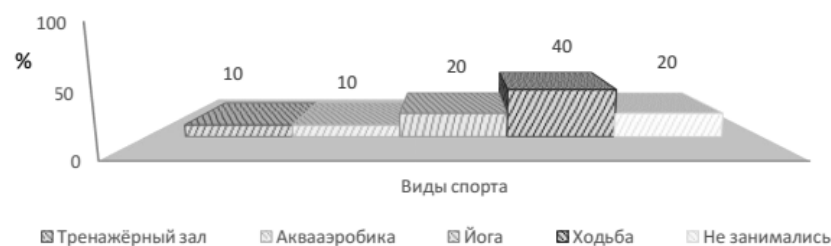


Рис. 1. Ответы на вопрос: «Какими видами физической активности Вы занимались до беременности?»

По результатам анкетирования было выявлено, что только 33,5% женщин слышали о гидрореабилитации, 66,5% респондентов и не слышали о данном виде двигательной активности.

Для выявления отношения беременных женщин к занятиям гидрореабилитации, а так же для выяснения влияния гидрореабилитации на эмоциональное состояние, была проведена беседа с женщинами о пользе гидрореабилитации при беременности и были проведены пробные занятия.

На вопрос: «Улучшается ли у Вас эмоциональное состояние после занятий гидрореабилитацией?» Из которого видно, что у 70% беременных женщин после занятий гидрореабилитацией улучшается, а 30% не могут определить изменение своего эмоционального состояния.

При ответе на вопрос, «Какие виды физической активности Вы бы предпочли во время беременности» 80% респондентов выбрали гидрореабилитацию, 20% женщин ещё не определились.

Таким образом, женщины во время беременности отдали предпочтение занятиям по гидрореабилитации, несмотря на то, что до беременности занимались другими видами физической активности.

На следующем этапе был разработан курс по гидрореабилитации для беременных женщин. Занятия проводились на базе плавательного бассейна г.Артема Приморского края в течение трех месяцев три раза в неделю по 45 минут. Курс включал: упражнения, помогающие бороться с отеками ног (укрепление мышц нижних конечностей); упражнения для профилактики

нарушения осанки (укрепления мышц спины); упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы; упражнения на расслабление ягодичных мышц, с втягиванием мышц малого таза; укрепления мышц живота и мышц малого таза; упражнения для стоп; упражнения для укрепления мышц верхних и нижних конечностей; дыхательные упражнения.

В эксперименте принимали участие экспериментальная и контрольная группы беременных женщин (второй триместр).

Для выявления влияния гидрореабилитации на состояние психоэмоциональной и физической активности, а также степень настроения беременных женщин был проведён тест «Самочувствие. Активность. Настроение» (САН). Как видно из рисунка 2 до начала педагогического эксперимента (1 месяц) свое самочувствие женщины двух групп оценивали примерно одинаково: все значения располагаются в диапазоне от 4 балла.



Рис. 2. Изменение самочувствия у беременных женщин экспериментальной и контрольной групп в течение педагогического эксперимента

Но в течение занятий, особенно к концу 3 месяца, динамика самочувствия разительно отличается и составляет 5,5 балла в экспериментальной группе и 4,3 балла в контрольной группе беременных женщин.

На рисунке 3 представлена динамика активности. Общая картина у женщин экспериментальной группы представлена повышением показателей с 4,0 баллов в первый месяц занятий до 4,7 ко второму месяцу с небольшим

увеличением 5,4 баллов к концу эксперимента.

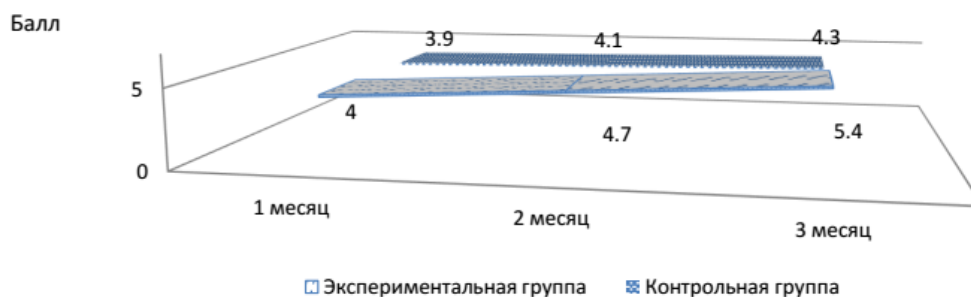


Рис. 3. Изменение активности у беременных женщин экспериментальной и контрольной групп в течение педагогического эксперимента

Что касается женщин контрольной группы, то их результаты по показателю «активность» имеют равномерный характер (плато); активность практически не изменяется к 3 месяцу эксперимента. Это говорит о том, что усталость в контрольной группе нарастает.

На рисунке 4 показана динамика настроения. В экспериментальной группе происходит улучшение настроения в течение всего эксперимента, в контрольной группе с 1 к 3 месяцу настроение незначительно улучшается, а затем наблюдается плато.

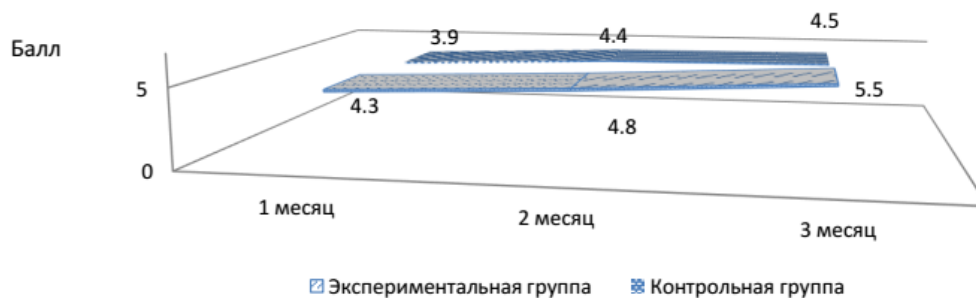


Рис. 4. Изменение настроения у беременных женщин экспериментальной и контрольной групп в течение педагогического эксперимента

Таким образом, гидрореабилитация оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние беременной женщины, следовательно, на состояние её будущего ребёнка.

Список литературы

1. Еловицова, О.А. Влияние спорта на беременность и роды / О.А. Еловицова, Е.Ю. Богдалова // Обучение и воспитание. – 2016. – №12. – С 38-40.
2. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова [и др]; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2014. – 432 с.

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ САМБО

Башкиров Юрий Юрьевич

Хромина Татьяна Валентиновна

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск*

Аннотация. В статье представлена актуальность проблемы физической подготовки учащихся старших классов общеобразовательных школ. Рассматривается содержание методики с использованием элементов самбо на уроках физической культуры для повышения уровня физической подготовленности старшеклассников, а так же с целью формирования у них интереса к занятиям физической культурой. Делается акцент на обосновании включения в методику развития физических качеств у школьников старших классов на уроках физической культуры элементов самбо с учетом психо-физических особенностей данного возраста.

Ключевые слова: методика, самбо, старшие школьники, физическая культура, физическое развитие, физическая подготовленность.

По данным медико-биологических и психолого-педагогических исследований причинами негативных тенденций в состоянии здоровья учащихся являются экологические ситуации, недостаточность профилактических мероприятий, несформированность серьезного отношения к индивидуальному здоровью, снижение организованной и самостоятельной

