

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: “ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ
ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВАГІТНИМИ ЖІНКАМИ”

Виконала: студентка 2 курсу, групи FK1-M20
спеціальності 014 Середня освіта

(Фізична культура)

Сірман Віта Петрівна

Керівник: Зубаль М.В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Рецензент: Жигульова Е.О., кандидат
біологічних наук, доцент кафедри фізичної
реабілітації та медико-біологічних основ
фізичного виховання

Кам'янець-Подільський – 2021 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ЛЮДИНА ПРЕКРАСНА ГАРМОНІЄЮ ДУХОВНОГО ЗМІСТУ І ФІЗИЧНОГО СТАНУ.....	6
1.1. Ритмічна гімнастика – минуле і сьогодення. Основні напрямки оздоровчої гімнастики.....	7
1.2. Основні завдання і засоби ритмічної гімнастики.....	13
1.3. Гідроаеробіка.....	14
1.4. Програма "шейпінг для вагітних".....	17
1.5. Фізіологічні зміни в організмі жінки в період вагітності.....	19
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	38
2.1. Методи дослідження.....	38
2.2. Організація дослідження.....	39
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ.....	40
3.1. Методичні настанови щодо занять диференціюються відповідно до періодів (триместрів) вагітності.....	40
3.2. Системи фізичних вправ, спрямованих на фізичну підготовку вагітних.....	46
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59
ДОДАТКИ.....	65

ВСТУП

Актуальність дослідження. Як тільки людина торкнулась цивілізації, вона почала постійно відходити від природного способу життя. У даний час у деяких країнах, у тому числі й в Україні, гостро стоїть питання про виживання. Серед численних факторів ризику, які погіршують стан здоров'я населення, на думку більшості фахівців, провідним є гіподинамія і нервові переживання. У результаті смертність тільки від серцево-судинних захворювань в економічно-розвинутих країнах з початку століття збільшилась у 5-6 разів [23, с. 44-48]. Проте у зв'язку з проведенням загальнонаціональних оздоровчих програм у ряді провідних держав за останні 10-15 років смертність від хвороб системи кровообігу значно знизилась: в Японії – майже на 40 % (займаються оздоровчим тренуванням 80 % дорослого населення), в США і Канаді – 28 % (займаються оздоровчим тренуванням відповідно 70 % і 65 % дорослого населення) [23, с. 44-48; 36, с. 22-28].

На жаль, в Україні такої тенденції не спостерігається [30, с. 76-78; 35, с. 38-49]. За середньою тривалістю життя населення наша країна посідає одне з останніх місць серед розвинутих країн світу і „лідирує” за показниками, які негативно відображаються на стані здоров'я людини: за кількістю осіб з надлишковою масою тіла (1 % надлишкового кілограму ваги 2 % скорочує тривалість життя), за кількістю захворювань, за тривалістю лікування тощо. В Україні кожний другий житель, включаючи дітей, має надлишкову вагу. Число товстих жінок складає 74 %, чоловіків – 40 %, а дітей – від 42 % до 53 % залежно від регіону [35, с. 38-49]. Замість необхідних для кожної людини в середньому 1600-2400 ккал кожний день споживається продуктів у межах 3000-3400 ккал. Половина випускників середніх шкіл деяких регіонів страждає хронічними захворюваннями. На деяких підприємствах кількість

днів, пропущених через хворобу, складає 18-20 днів на одного працюючого в рік.

На теперішній час в Україні приблизно 70 % дорослого населення мають низький та нижче середнього рівні фізичного здоров'я, у тому числі й у віці від 20 до 29 років – 67 %, тому актуальним є зміцнення здоров'я усіх груп населення, пропаганда здорового способу життя, гармонійне фізичне виховання. Відомо, що фізичні вправи є основним стимулятором життєдіяльності організму людини, засобом профілактики функціональних відхилень і хвороб [35, с. 38-49].

Відомо, що деякі хвороби дорослих закладаються ще в утробі матері. Тобто, від стану здоров'я жінок залежить майбутнє здоров'я будь-якої нації. Керівництво багатьох держав світу розуміє, що воно досі не створило оптимальні соціальні умови у своїх країнах, які б сприяли здоровому способу життя населення. Тому вони намагаються використовувати всі можливості та засоби для забезпечення здорового способу життя своїх громадян, особливо жінок. І серед цих засобів багато країн виділяє заняття фізичною культурою (ФК) та оздоровчим спортом. Але у багатьох країнах, у тому числі й Україні, відсоток залучення жінок до систематичних занять фізичною культурою і спортом відносно низький (від 1 до 10 %). Серед найбільш важливих причин цього можна назвати, перед усім, історичні та релігійні фактори, традиції, відносини країни і школи до місця та ролі фізичної культури і спорту в здоровому способі життя, неправильне сприйняття жінками поняття „спорт”, відсутність бажання у жінок займатися спортом.

Метою роботи було визначення організаційно-методичних особливостей використання засобів фізичного виховання вагітними жінками.

Об'єкт дослідження – процес застосування засобів фізичного виховання вагітними жінками.

Предмет дослідження – засоби фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Визначити основні напрямки та завдання оздоровчої гімнастики.

2. Проаналізувати, які фізіологічні зміни відбуваються в організмі жінки в період вагітності.

3. Означити методика проведення занять фізичними вправами під час вагітності та розробити орієнтовний комплекс вправ для вагітних жінок.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел і документальних матеріалів за даною проблемою.

Практичне значення дослідження полягає в розробці практичних рекомендацій для ефективного застосування використання засобів фізичного виховання вагітними жінками та розробити орієнтовний комплекс вправ для вагітних жінок.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський, 5-6 жовтня 2021 року) та Міжнародній науковій інтернет-конференції «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти» (7-8 жовтня 2021 р. м. Кам'янець-Подільський) і висвітлені в двох наукових статтях.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 69 сторінках, з яких – 58 основного тексту. Дипломна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, додатків і списку 70 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури підтвердив загальновідомі істини: „Рух – це життя!”, „Рух – запорука здоров'я і краси жінки!” та показав, що сьогодні у світі поширення набули різні напрямки фізкультурно-спортивної діяльності жінок, спрямовані на зміцнення та покращення здоров'я та краси прекрасної половини людства. У першому розділі дипломної роботи нами було розкрито виникнення, розвиток, значення, роль та основні напрямки ритмічної гімнастики. Визначено основні напрямки та завдання оздоровчої гімнастики.

2. На основі аналізу даних літературних джерел, що розглядають проблему використання засобів фізичної культури та спорту нами було розглянуто та охарактеризовано різні системи фізичних вправ: каланетику, шейпінг, степаеробіку, систему Купера “Нова аеробіка”, стретчинг гімнастику, напрямок оздоровчої гімнастики – фітнес, систему аерофітнес гідроаеробіку.

3. За даними літературних джерел ми розкрили основні завдання і засоби ритмічної гімнастики. Охарактеризували гідроаеробіку, як одну із систем фізичних вправ у воді та визначили орієнтовний комплекс вправ для вагітних жінок (за Сермеєвим).

4. Аналіз науково-методичної літератури показав, що на сьогоднішній день фахівці рекомендують всім вагітним жінкам займатися фізичними вправами, індивідуально підбираючи відповідні кожній програми та методики. Ми у своїй роботі обрали програму “шейпінг для вагітних” розраховану як для роботи в шейпінг-залі так і для самостійної роботи здорових вагітних жінок з 1-го по 40-й тиждень вагітності. У програмі працює три інструктора. Особливість роботи кожного інструктора визначається терміном вагітності, потребами і можливостями організму, в даний термін вагітності.

Вирішення задач залучення вагітних жінок до занять фізичною культурою і спортом може перетворитись у задачу, яку важко вирішити, якщо перш за все не змінити відношення дівчат та жінок до свого здоров'я, значення та ролі фізичної культури та спорту у здоровому способі життя. Жінкам необхідно пропонувати такі види спорту та спортивно-оздоровчі послуги, яких вони потребують, а не нав'язувати їм ті, які є в тому чи іншому спортивному клубі, центрі. Пропонуючи займатися жінкам фізичною культурою та спортом, необхідно враховувати індивідуальні інтереси кожної. Але для того, щоб фізична культура і спорт зайняли високе місце у здоровому способі життя, необхідно не тільки розуміння їх значення та профілактики, а й присутність нормальних соціально-економічних умов.

У зв'язку з наведеним проблема усвідомлення значення фізичної культури та спорту в житті людини є актуальною. Одним із популярних видів масової фізичної культури серед жінок є заняття шейпінгом. Особливості методики проведення таких занять, як правило, супроводжується вираженими вимогами до організму жінки. Велика увага приділяється контролю за станом серцево судинної системи, опорно рухового апарату. Адже серед захворювань різних органів і систем організму одне з перших місць посідають захворювання опорно-рухового апарату, зокрема дефекти хребта. Запобігти такому становищу можна лише за допомогою спеціальних фізичних вправ для м'язів грудей, живота і спини, які б сприяли профілактиці і корекції відхилень постави. Саме тому впровадження у шейпінг тренування спеціальних вправ для розвитку м'язів рук, спини, живота та грудей є надзвичайно актуальним.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамченко В.В. Психосоматическое акушерство. СПб. : СОТИС, 2001. 253с.
2. Азаренкова Т.Н., Запесочный А.З., Хоменко Н.Р. и др. К методике изучения деятельности специалистов по лечебной физкультуре в родовспомогательных учреждениях. Соц. гигиена, орг. здравоохранения история медицины. Киев, 2003. Вып. 14. С. 43-46.
3. Акушерство і гінекологія (у 2-х книгах): підручник [за ред. Грищенко В.І., Щербини М.О.] Книга I Акушерство. К.: Медицина, 2011. 422 с.; Книга II Гінеколоігя. К.: Медицина, 2011. 375 с.
4. Акушерство: підручник [за ред. Б.М. Венцковського, Г.К.Степанківської, В.П. Лакатоша]. К.: ВСВ Медицина, 2011. 422 с.; Книга II Гінеколоігя. К.: Медицина, 2012. 648 с.
5. Актуальність розробки методики занять оздоровчими видами гімнастики ОБГ з жінками в період відновлення після вагітності та пологів. Роль фізичної культури в здоровому способі життя: Матеріали III Всеукраїнської наук.- прак. конф. Львів: ЛДМУ, 1997. С. 120-121.
6. Акушерство: підручник [За ред. В. І. Грищенка]. Харків: Основа, 2000. 243 с.
7. Астахов В.М., Мітюков В.О., Приходьмо В.Л., Бацилова О.В. Деякі показники функціонального стану систем вагітних при застосуванні дозованих фізичних навантажень.. Педіатрія, акушерство і гінекологія. 1993. № 3. С. 56-57.
8. Баранов В.М. В мире оздоровительной физкультуры. К.: Здоровье, 1987. 258 с.
9. Баггиш Каррам. Атлас анатомии таза и гинекологической хирургии. [Пер. с англ.]. Лондон, Elsevier Ltd., 2009. 1171 с.

10. Бевзюк В.В. Значение и принципы применения физической культуры в различные периоды жизни женщины. *Здравоохранение Таджикистана*, 1984. №1. С. 26-31.
11. Бенедиктов И.И. Гинекологический массаж и гимнастика. Н. Новгород: Изд-во НГМА, 2000. 124 с. (кэрменный справочник врача.)
12. Бохман Я.В. Руководство по онкогинекологии. СПб.: Фолиант, 2002. 542 с.
13. Брикуля Л.О., Кудренко А.І. Деякі аспекти проблеми провадження фізичної культури в образ життя української жінки. Біосоціо – культурні та педагогічні аспекти фізичного виховання і спорту : Матеріали Всеукр. наук. конф. Суми, 2000. С. 68-72.
14. Веденеева И.В. Будь молодой и грациозной. М. : Мол. гвардия, 1986. 127 с.
15. Венцківський Б.М., Камінський В.В., Грищенко В.І. та ін. Невідкладні стани в акушерстві: навчальний посібник. К.: Золотые ворота, 2010. 246 с.
16. Венцківський Б.М., Камінський В.В., Грищенко В.В. та ін. Патологічне акушерство: навчальний посібник К.: Чайка-Всесвіт, 2009. 300 с.
17. Гінекологія: підручник [за ред. Б.М. Венцковського, Г.К.Степанківської, М.Є Яроцького]. К.: ВСВ Медицина, 2011. 422 с.; Книга II Гінеколоігія. К.: Медицина, 2012. 352 с.
18. Григоренко В., Мозоль О. Вплив фізичної культури і спорту на здоров'я молоді. Проблеми активізації рекреаційно – оздоровчої діяльності населення : Матер. III між. регіон. наук.- практ. Конференції. Л., 2002. С.74- 75.
19. Гордеева Г. Д., Пегулович В.Г., Мельник А.П. и др. Акушерство и гинекология : сборник тестових вопросов и ответов. К.: Дзвін, 1994. 287 с.
20. Гуркин Ю. А., Л. Б. Маркин, Э. Б. Яковлева. Детская гинекология – справочник, 2004. 480 с.

21. Данилова Л.А. За дальнейшее развитие физкультуры и спорта среди женщин. Теория и практика физической культуры, 1955. Т. 18. Вып 3. С. 161-166.
22. Допоміжні репродуктивні технології лікування безпліддя: навчальний посібник. [Заг. ред. проф. Ф.В. Дахна, проф. В.В. Камінського]. Київ, 2011. 338 с.
23. Дубоссарская З.М., Дубоссарская Ю.А. Репродуктивная эндокринология: учебно-методическое пособие. Д.: Лира ЛТД, 2008. 416 с.
24. Запорожан В.М., Цегельський М.Р. Акушерство і гінекологія : навчальний посібник. Спільне українсько-американське видання. К. : Здоров'я, 1996. 306 с.
25. Запорожан В.М., Міщенко В.П. Акушерська патологія: атлас, навчальний посібник. Одеса: Одеський мед. університет, 2005. 292 с.
26. Запорожан В.М., Цегельський М.Р. Гінекологічна патологія: атлас, навчальний посібник. Одеса: Одеський мед. університет, 2002. 405 с.
27. Запорожан В.М. Оперативна гінекологія: навчальний посібник. Одеса: Одеський мед. університет, 2006. 292 с.
28. Запорожан В.М., Чайка В.К., Маркін Л.Б. Акушерство і гінекологія (у 4-х томах): національний підручник, 2013. Т. 1. 258 с.
29. Здоровая семья: Ежедневный уход в домашних условиях. [Пер. с англ.]. М.: Крон – Пресс, 1994. 147 с.
30. Здоровье женщины : Популярная энциклопедия. [Пер. с чешск.]. – Минск : Парадокс, 1998. 258 с.
31. Здоровье матери и ребенка: Энциклопедия. [Под ред. Е.М. Лукьяновой]. К.: Украинская энциклопедия, 1992. 145 с.
32. Избранные вопросы акушерства и гинекологии : учеб.-метод. Пособие. [Сост. Л. А. Суслопаров и др. Под ред. Л. А. Суслопарова.]. Л. : ЛСГМИ, 1988. 73 с.

33. Кепрару Еміл, Кепрару Герта Мати й дитина: книжка для молодих батьків. [Пер. з рум. М. П. Слов'янова]. К. : Веселка, 1994. С. 41-46.
34. Клінічні аспекти сучасної перинатології: навчально-методичний посібник [за ред. Вдовиченко Ю.П.]. К.Київ, 2005. 209 с.
35. Кожевников В.Н. Здоровье матери и ребенка / В.Н. Кожевников, Т.Н. Шардыко. – Красноярск: Изд-во Краснояр. ун-та, 1987. – 354 с.
36. Крапівіна К.О., Лідовська Т.Г. Використання різних форм фізичної культури з метою оздоровлення жінок репродуктивного віку. Кінезіологія в системі культури: Матер. міжнар. наук-практ. конф. Івано-Франківськ, 2001. С. 21-22.
37. Крапівіна К.О. Методика оздоровлення жінок репродуктивного віку засобами фізичної культури. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : збірник наукових праць. Рівне, 2001. Вип. 2. С.134-137.
38. Крянс В.Н., Ветошкина Э.В., Боровская Н.А. Гимнастика. Ритмика. Пластика.– Минск : Полымя , 1997. 290с.
39. Кузнецова Т.Д., Левицкая П.М., Язловецкий В.С. Дыхательные упражнения в физическом воспитании. Киев: Здоровья, 1989. 159 с.
40. Курпан Ю. И. Оставайся изящной. М.: Сов. спорт, 1991. 256 с.
41. Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии: пособие для врачей женских консультаций и родильных домов. [Под ред. проф. А.А. Лебедева]. М.: Медгиз, 1962. 408с.
42. Лечебная физическая культура : Справочник. [Под ред. В. А. Епифанова]. М. : Медицина, 1987. 248 с.
43. Линева О.И., Лэвдов В.В. Акушерские и гинекологические проблемы. Самара: Перспектива, 1998. (Б-ка семейного врача).
44. Марьясис Е.Д., Скрипкин Ю.К. Азбука здоровья семьи. М. :Медицина, 1992. 147 с.

45. Машкова С., Галицька О., Джібладзе Г. Фізична активність, як засіб підтримки та відновлення здоров'я. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : Матер. III міжрегіон. наук.-практ. конференції. Л. , 2002. С. 61.
46. Медведь В.І. Вибрані лекції з екстрагенітальної патології вагітних. К., 2010. 239 с.
47. Методи контрацепції відповідно до періодів життя: навчальний посібник. К., 2013. 255 с.
48. Найвідоміші досягнення в акушерстві та гінекології. PRECISV. Бафало-Львів, 2000. 165 с.
49. Новейшая энциклопедия женского здоровья. [Сост. Т. Аверкина]. М. : КРОН – ПРЕСС, 1999. 864 с. (Сер. Будьте здоровы).
50. Норвитц Эррол Р., Шордж Джон О. Наглядные акушерство и гинекология (перевод с английского). М.: ГЭОТАР - МЕД, 2003. 141 с.
51. Краснопольский В.И., Буянова С.Н., Щукина Н.А., Попов А.А. Оперативная гинекология. 2-е изд. переработанное. М. : «Медпресс-информ», 2013. 320 с.
52. Ордынский В.Ф. Желанный ребенок. М., 1990. 287 с.
53. Орешкин Ю.А. К здоровью через физкультуру: 2-е изд. перераб. и доп. М.: Медицина , 1990. 171, [4] с. : ил. (науч.-попул. мед. лит.)
54. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности, послеродовом и климактерическом периодах : учеб. пос. по подг. инструкторов лечеб. физ. культ. М : 1978. 16 с.
55. Пащенко С.М., Резніченко Г.І., Волошин М.А. Діагностика та лікування хворих на дисгормональні захворювання молочних залоз: Запоріжжя: Просвіта, 2011. 152 с.
56. Прибылов К.Н., Федяева Л.П. Физкультура в период беременности и после родов. М.: Медгиз, 1962. 180 с.
57. Сермеев Б. В. Женщинам о физической культуре. К. : Здоровье, 2011. 192 с.

58. Силуянова В.А., Соколова Э.В. Учебное пособие по лечебной физкультуре: учеб. пособие для студ. мед. ин-тов. М.: Медицина, 1978. 247 с.
59. Спиридонов Н. И. Самовнушение, движение, сон, здоровье: 3-е изд. перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, 2001. 94с. С ил.
60. Степанківська Г.К., Михайленко О.Т. Акушерство: підручник. К.: Здоров'я, 2000. 245 с.
61. Физкультура и здоровье. М.: Физкультура и спорт, 2002. Вып. I. 147 с.
62. Физическая культура и здоровье женщины. М.: Физкультура и спорт, 2003. 258 с.
63. Физическая реабилитация: учебник для академий и институтов физической культуры. [Под общей ред. проф. С.Н. Попова]. Ростов н/Д. : изд-во " Феникс ", 1999. С. 518-520.
64. Хмиль Стефан Акушерство. СПб: Специальная литература, 1999. С. 103-110.
65. Шкіряк-Нижник З.Я., Непочатова Е.І. Дівчинка – дівчина – жінка – мати: Розмови з молодими. К.: Т-во Знання, 1989. 48 с. (сер. 8. Наука і життя).
66. Шкіряк-Нижник З.А., Непочатова Е.І. Ми чекаємо дитини. К.: Вид-во т-ва Знання України, 2001. №6. 32 с. (Сер.5. Вдумливим, допитливим, кмітливим).
67. Сучасні аспекти планування сім'ї: навчальний посібник. К., 2012. 307 с.
68. Татарчук Т. Ф., Сольский Я. П. Эндокринная гинекология, 2003. 309 с.
69. OBSTETRICS: підручник англійською мовою (edit by I.B. Ventskivska). К.: Medicine, 2008. 334 p.
70. GINECOLOGY: підручник англійською мовою (edit by I.B. Ventskivska). К.: Medicine, 2010. 160 p.