

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЕДЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ  
СТУДЕНТОК, ОБУЧАЮЩИХСЯ В УВО**

**Д.А. Венскович**

*Учреждение образования «Витебский государственный  
университет имени П.М. Машерова»*

В данной публикации рассматриваются актуальные вопросы, связанные с подготовкой беременных студенток к ведению беременности и рождению здоровых детей. Разработанный и представленный специальный раздел физической культуры может быть использован обучающимися студентками в учреждении образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», благодаря чему возможно решать вопросы сохранения, укрепления и улучшения здоровья как в период беременности, так и в послеродовой период.

Цель статьи – теоретическое обоснование планирования работы с обучающимися беременными студентками по физической культуре.

**Материал и методы.** Исследование проводилось на базе учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», в нем приняли участие 25 студенток, обучающихся на ХГФ, БФ, ФМиИТ и ИФ, в возрасте от 20 до 23 лет. Данные студентки не имели отклонений в состоянии здоровья и относились к основному учебному отделению до наступления беременности. В качестве методов исследования использовались конкретно-педагогические методы: теоретические и эмпирические.

**Результаты и их обсуждение.** Рассматриваются теоретические аспекты изменения физиологического состояния здоровья студенток с наступлением беременности в период с 21 по 37 неделю. Автором также наблюдались изменения, происходящие в основных системах организма под влиянием беременности. Приводятся примеры использования физических упражнений беременными студентками, благодаря чему возможно укрепить мышцы для благополучного течения беременности и подготовить те мышцы, которые будут задействованы в момент родов.

**Заключение.** Представленный теоретический материал полностью подтверждается экспериментальными данными исследования, проводимого в УВО, но требует в дальнейшем усовершенствования, поскольку при этом были задействованы только здоровые студентки, не имеющие отклонений в состоянии здоровья как до беременности, так и в период беременности.

**Ключевые слова:** студентки, триместры беременности, физиологические изменения, здоровье, учебная программа, физические упражнения.

**THEORETICAL ASPECTS OF PREGNANCY MANAGEMENT  
AMONG FEMALE UNIVERSITY STUDENTS**

**D.A. Venskovich**

*Education Establishment "Vitebsk State P.M. Masherov University"*

This article discusses topical issues related to the preparation of pregnant female students for the management of pregnancy and the birth of healthy children. The developed and presented special section of Physical Training can be used by female students at the Education Establishment "Vitebsk State P.M. Masherov University". It makes it possible to solve the issues of preserving, strengthening and improving health, both during pregnancy and in the postpartum period.

The purpose of the article is the theoretical substantiation of planning Physical Training with pregnant female students in physical culture.

**Material and methods.** The research was carried out on the basis of the Education Establishment "Vitebsk State P.M. Masherov University" and was attended by 25 Art, Biology, Mathematics Faculties female students aged 20 to 23. These students did not have any deviations in health and belonged to the main training category before pregnancy. Specific pedagogical methods were used as the research ones, namely, theoretical and empirical.

**Findings and their discussion.** The presented article examines the theoretical aspects of changes in the physiological state of female students' health with the onset of pregnancy in the period from 21 to 37 weeks. We also observed changes in the main body systems under the influence of pregnancy. In the article, we give examples of the use of physical exercises by pregnant female students, thanks to which it is possible to strengthen the muscles for a successful pregnancy and prepare the muscles that will be used during childbirth.

**Conclusion.** The presented theoretical material is fully confirmed by the experimental data carried out at VSU, but requires further improvement, since the study involved only "healthy" female students who did not have deviations in health, both before pregnancy and during pregnancy.

**Key words:** female students, pregnancy trimesters, physiological changes, health, curriculum, physical exercises.