

Список литературы

1. Смолкин А.М. Методы активного обучения. М., Высшая школа, 1991. с. 176.
2. Шумова И.В. Активные методы обучения как способ повышения качества профессионального образования // Педагогика: традиции и инновации: материалы межд. науч. конф. Т. II — Челябинск: Два комсомольца, 2011. — С. 57-61.

А.М. Закиев, А.Р. Федосеева, З.Г. Сулейманова

КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ У ДЕВУШЕК 17–22 ЛЕТ ШЕЙПИНГОМ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, г. Уфа

Кафедра физической культуры

Аннотация: В статье рассматривается эксперимент корректировки определенных частей фигуры девушек при помощи шейпинга. Актуальность данной проблемы заключается в том, что в современных реалиях девушки хотят быть женственными, прилагая минимум усилий иметь стройную фигуру. Несмотря на повсеместное развитие фитнес-индустрии, достичь и сохранить такой результат не так просто. Автор при помощи эксперимента и тщательного анализа материала, предлагает решить данную проблему шейпингом.

Ключевые слова: шейпинг, физическая культура, спорт, здоровье, занятие.

Введение. Как показывает практика, девушки отдают предпочтение таким упражнениям, которые разносторонне влияют на морфологические и функциональные показатели женского организма. В возрасте 18–21 год девушек особенно интересует красота, гибкость и подвижность своего тела. Поэтому девушки стараются заниматься такими видами упражнений, которые гармонично развивают телосложение. Стройная красивая фигура привлекает противоположный пол. Есть еще одна немаловажная причина культа стройной фигуры. В XXI веке благодаря поп-культуре, рекламе, социальным сетям, блоггерам, Голливудским фильмам, гляцевым изданиям сложился стереотип женщины с параметрами 90х60х90. Современные девушки стремятся подражать своим кумирам и приблизить параметры своей фигуры к идеальным цифрам. В традиционных занятиях физической культуры не предусмотрено достижение такой цели. Главной целью традиционного занятия по физической культуре и спорту является оздоровление, равномерное распределение физической нагрузки по всему телу обучающихся. А система «шейпинг» — это целенаправленная тренировка отдельных мышечных групп, которая дает возможность каждой занимающейся исправить недостатки фигуры во всех областях.

Система высшего образования, физическая культура претерпевает эволюцию. Постепенно внедряются новые технологии ведения занятий по физической культуре. Шейпинг тоже является новой формой при организации учебной деятельности в области физической культуры.

Обзор литературы. Обзор литературы показал, что шейпинг экспериментально внедряется в системе высшего образования во всех регионах России. Группа ученых отобрала студенток с лишней массой тела. Для каждой из них была разработана индивидуальная шейпинг-программа. Исследование велось по компьютерной программе «Шейпинг». Регулярное занятие шейпингом дало положительный результат. У экспериментальной группы снизился вес, уменьшилось количество жировых складок, нормализовалось артериальное давление и улучшилось самочувствие[4]. Исследователи выбрали группе женщин 21-35 лет упражнения по шейпингу с учетом фигуры по буквенной классификации [3]. Ученые из г. Воронеж успешно применила шейпинг на занятиях физической культуры [2]. Все ученые опираются на одну из главных преимуществ шейпинга над другими технологиями, ме-

тодиками спортивной и фитнес-индустрии. Как считают исследователи из г. Уфа, во время занятий физической культурой важно, чтобы студенты были сами активно вовлечены в процесс и была уверенность и заинтересованность в получении результата занятий спортом, что конечно отразится на уровне физического здоровья, то есть, должна быть мощная мотивация и увлеченность [1]. Шейпинг дает возможность каждому почувствовать и увидеть положительные результаты своего кропотливого труда.

Основная часть.

Задачи исследования 1. Определить начальные параметры (объем груди, талии и бедер) у девушек контрольной и экспериментальной группы; 2. Каждой студентке подобрать определенные виды упражнений по шейпингу; 3. Определить и провести занятия по шейпингу; 4. По истечении трехмесячного срока собрать материал и провести сравнительный анализ; 5. Сделать выводы и просмотреть дальнейшие перспективы исследования.

Материал и методы. В исследовании приняло участие две группы студенток по 20 человек в возрасте 17–22 лет. При отборе девушек не было акцентировано внимание на вес тела, на фигуру. В эксперименте мог принять участие каждый желающий. Все участники обучаются в ФГБОУ ВО БГМУ. При помощи гибкой измерительной ленты девушки самостоятельно сделали следующие замеры: объем груди; талии; бедер. Девушки экспериментальной группы поставили перед собой цель приблизиться к параметрам 90х60х90. Студентки контрольной группы такую цель не преследовали. Эксперимент шел в течение трех месяцев. В этот промежуток времени девушки экспериментальной группы раз в неделю в течении 90 минут занимались шейпингом. Еще два раза в неделю занимались дома самостоятельно. Так же, были даны рекомендации по правильному и здоровому питанию. В рационе были минимизированы мучные изделия, сладкое, углеводы, сладкие газированные напитки, гамбургеры и чипсы. Была дана рекомендация после занятий употреблять белковую пищу. Так же отдавать предпочтение вышеперечисленным продуктам кисломолочные продукты, фрукты, овощи, зерновые. Студенты контрольной группы в течении трех месяцев занимались по традиционной образовательной программе и не получали рекомендации по питанию.

По истечении трехмесячного периода был собран материал и сделан сопоставительный анализ. У студенток контрольной группы видимых изменений не наблюдалось. Студентки экспериментальной группы добились хороших результатов. Большинство обучающихся добились уменьшения объема талии на 1–1,5 см. Есть студентки, которые сумели увеличить объем бедер до 2–2,5 см. Увеличить объем груди традиционными упражнениями физической культуры очень трудно. Как известно, молочные железы женщины на 90 процентов состоят из жировой ткани. Поэтому, регулярное занятие физической культурой, особенно нагрузка верхней части тела часто приводит не к увеличению, а наоборот, к уменьшению объема груди. Это объясняется тем, что во время занятий спортом жир сжигается, чтобы питать клетки организма. Чтобы грудь у женщины была всегда подтянутой и красивой, необходимо укреплять мышцы верхней части груди, а также в области подмышечных впадин. В шейпинге очень много упражнений, благодаря которым можно корректировать формы и размеры груди. Рассмотрим одно упражнение шейпинга. Нужно стоя опереться вытянутыми вперед руками о стену. Сгибая локти и разводя их в стороны, прогнуться как можно сильнее, стараясь грудью дотянуться до стены. Повторяется 10 раз. Благодаря шейпингу студентки экспериментальной группы добились увеличения объема груди на 2–2,5 см. Кроме этого, обучающиеся экспериментальной группы поделились впечатлениями: у них улучшилось самочувствие, нормализовалось артериальное давление и поднялось настроение.

Выводы и дальнейшие перспективы. Результаты эксперимента показали, что студенты экспериментальной группы, занимавшиеся шейпингом, добились положительных результатов в коррективке своей фигуры и в улучшении физического здоровья. Опираясь на результаты можно прийти к выводу, что шейпинг эффективен в коррективке фигуры у девушек. Немаловажен и тот факт, что студенты экспериментальной группы изъявили желание продолжить участвовать в исследовании. В дальнейшем планируется продолжить эксперимент с использованием компьютерной программы «Шейпинг» с более глубокими исследованиями и анализами.

Список литературы

1. Гайнуллин Р.А., Тухватуллина Г.И. Физическое воспитание в студенческой среде / Р.А. Гайнуллин, Г.И. Тухватуллина // Статья в сборнике трудов конференции «Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО» / Тюмень, 2016. — С. 210–213.
2. Ежова А.В., Артемьева С.С., Крюкова О.Н. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в вузе / А.В. Ежова, С.С. Артемьева, О.Н. Крюкова // Вестник Воронежского государственного университета. — 2017 г. — №3. — С. 37–39.
3. Ивко И.А., Тарасевич Г.А., Колесник Т.А. Эффективность дифференцированного подхода в оздоровительной тренировке на коррекцию фигуры женщин 21–35 лет / И.А. Ивко, Г.А. Тарасевич, Т.А. Колесник // Вестник Кемеровского государственного университета. — 2015 г. — № 1-2(61). — С. 106–112.
4. Скидан А.А., Севдалев С.В., Врублевский Е.П. Содержание методики оздоровительных занятий шейпингом для девушек в процессе физического воспитания // Физическое воспитание студентов. — 2015 г. — №6. — С. 56–62.

А.М. Зиганшин¹, В.А. Мудров²,

Е.В. Кулавский¹, Ф.Ф. Бадретдинова¹, С.Ф. Насырова¹

СОЧЕТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ НА ЦИКЛЕ «НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ И РЕАНИМАЦИЯ В АКУШЕРСТВЕ И ГИНЕКОЛОГИИ»

¹ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, г. Уфа

¹Кафедра акушерства и гинекологии с курсом ИДПО

²ФГБОУ ВО ЧГМА Минздрава России, г. Чита

²Кафедра акушерства и гинекологии лечебного и стоматологического факультетов

Аннотация. В современных условиях электронные образовательные ресурсы играют большую роль в подготовке молодых специалистов и врачей акушеров-гинекологов. В статье представлены результаты комплексного обучения врачей акушеров-гинекологов на цикле повышения квалификации «Неотложная помощь и реанимация в акушерстве и гинекологии» по системе непрерывного медицинского обучения. Представлен опыт использования электронных медицинских технологий, симуляционного центра и телекоммуникационных технологий при обучении на цикле по программе повышения квалификации врачей акушеров-гинекологов.

Ключевые слова: образовательные технологии, электронные учебники, дистанционное образование, непрерывное медицинское образование.

Материнская смертность (МС) — критерий качества акушерской помощи. По данным Всемирной организации здравоохранения в структуре МС неотложные состояния занимают лидирующее место в акушерстве и гинекологии. Клинический анализ неотложных состояний позволил выявить трудноуправляемые причины, которые составляют более 50 % случаев МС. Зачастую причины МС рассматриваются