

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИТ-ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ БГМУ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

*А.Р. Федосеева, Р.А. Гайнуллин, Р.Я. Абзалилов, Э.Г. Усманов, А.М. Закиев
ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, г.Уфа
Кафедра физической культуры*

Аннотация: Современные реалии внесли коррективы в ежедневную двигательную активность студенческой молодежи в условиях пандемии, карантина и соблюдения мер локдауна. К сожалению, значительно снизились показатели физической активности, что, несомненно, сказывается на психофизическом состоянии обучающихся. В данной статье обобщен опыт работы кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «БГМУ» Минздрава России в организации и проведении внутренних соревнований по фоновой ходьбе с включением в проектную деятельность «Человек идущий».

Ключевые слова: фоновая ходьба, двигательная активность, студенческая молодежь, соревнования, здоровье.

Введение: Важность ходьбы хорошо известна каждому, на сегодняшний день данному аспекту посвящено более 200 научных работ, множество из которых аргументируют широкий спектр положительного влияния ходьбы практически на все системы и сферы жизни человека. Несомненно, этот факт необходимо использовать в качестве активной популяризации среди населения Страны.

Так в 2019 году была запущена общероссийская программа повышения физической активности, под руководством Благотворительного фонда Лигии здоровья нации данный проект поддерживает Министерство спорта Российской Федерации в рамках Федерального проекта «Спорт – норма жизни», проект «Человек идущий». [3].

Цель данного проекта – организовать всероссийские командные соревнования по фоновой ходьбе при этом использовать мобильное приложение по подсчёту шагов «Человек идущий».

Соревнование проходит системно в течение значительного периода времени, которое оптимально подходит для формирования привычки к фоновой ходьбе, а массовость данного мероприятия приводит к увеличению количества людей занимающихся физической культурой и спортом.

ФГБОУ ВО «БГМУ» Минздрава России активно принимал участие в данном проекте привлекая к участию обучающихся и сотрудников университета [2].

Основная часть: В виду появления новой коронавирусной инфекции и эпидемиологической обстановкой были введены ряд ограничительных мер по всей Стране, в том числе переводом обучающихся университета на дистанционное обучение. В этой связи наблюдался резкий спад двигательной активности среди студентов, которые большую часть времени проводили в статичном положении сидя за экранами мониторов прослушивая лекционный материал и выполняя практические задания, что негативно сказывалось на психофизическом состоянии обучающихся [1].

Не соглашаясь с таким положением, а так же с целью повышения ежедневной двигательной активности и желанием мотивировать обучающихся БГМУ к увеличению дневной физической активности дома кафедрой физической культурой были приняты ряд мер для активизации студенческой молодежи университета, в том числе проведение внутри вузовского соревнования по фоновой ходьбе с применением современного цифрового приложения «Человек идущий» [4].

Применение приложения, которое осуществляет подсчёт шагов, способствует исключению массовых стартов и выстраивает графики ходьбы в индивидуальном порядке. Принимая участие в мероприятии, каждый регистрируется на единой ин-

тернет-платформе, которое по средству интеграции в мобильное приложение, осуществляет индивидуальный подсчет шагов. Принять участие в соревнованиях могли все факультеты и курсы, в том числе иностранные обучающиеся, используя мобильное приложение «Человек идущий», которое ведет подсчет шагов каждого участника в режиме реального времени. После подключения и регистрации участник соревнований получает электронные методические рекомендации с информацией о соревнованиях и рекомендации по оптимальной организации двигательной активности.

Внутри вузовский этап соревнований «Ходим дома» проходил в индивидуальном зачете в период с 13 апреля 2020 г по 27 апреля 2020 г. Информационная поддержка каждого участника соревнований осуществлялась через преподавателей кафедры физической культуры средствами «WhatsApp, Telegram, Mail, ВКонтакте». В течение двух недель более 1000 студентов прошли несколько тысяч шагов в домашних условиях. В итоге победителями внутри вузовского этапа спортивного состязания стали 3 самых активных ходока, показавших наибольшее количество пройденных шагов за период соревнований. Так победительница педиатрического факультета Муртазина Динара за две недели прошла 188109 шагов находясь дома на самоизоляции, Урунов Мирзорахим Мирзокосимович обучающийся лечебного факультета прошел 124541 шагов, студентка этого же факультета Ахметова Диана за период соревнований преодолела 90 650 шагов.

Выводы и дальнейшие перспективы: Полученные результаты свидетельствуют, что благодаря проведенному мероприятию многие обучающиеся повысили свою ежедневную физическую активность, а также их результаты были приближены к рекомендованной норме, а именно 10000 шагов ежедневно, что способствует поддержанию уровня здоровья. Соревнования по фоновой ходьбе, придают, по словам участников, азарт и эмоционально разгружают, ключевым фактором является возможность ежедневно отслеживать результаты, что создает условия мотивации и конкуренции. В тоже время прошедшие соревнования имеют социальное значение так как способствует развитию и внедрению новых форм повышения двигательной активности в условиях пандемии.

Список литературы

1. Абзалилов Р.Я. Взаимосвязь степени тревожности и степени двигательной активности студентов 2 курса лечебного факультета БГМУ / Р.Я. Абзалилов, Д.Н. Овсяк, В.А. Чумак, И.Р. Юсупов // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. мат. XIII межд.науч.-практич. конф., посвящ. 70-летию кафедры физического воспитания УГАТУ. 2019. С.38-41.
2. Гайнуллин, Р.А. Физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни молодежи / Р.А. Гайнуллин, Э.Г. Усманов, Е.Ф. Байрушина // Наука сегодня: теория и практика. сб. науч. ст. V междунар. науч.-практич. конф. - Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2019. - С. 33-37.
3. Федосеева, А.Р. Анализ уровня компетенции обучающихся вуза о системе внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» А.Р. Федосеева, Р.А. Гайнуллин, Р.Я. Абзалилов // Физическая культура и спорт в системе образования. История и современность. мат. всерос. науч.-практич. конф., посвящ. 70-летию кафедры физического воспитания, спорта и туризма Башкирского аграрного университета, 2018. - С. 143-146.
4. Общероссийская программа повышения физической активности Человек идущий [Электронный ресурс]. — Режим доступа : URL - <https://xn--b1aebbbpbehg4a4dxb9a.xn--plai/>