

ринга средствами цифровой платформы «История здоровья» при различных заболеваниях, эффективность доступной для населения возможности коммуникации с медицинскими работниками для контроля состояния и своевременной медицинской помощи.

История здоровья	История здоровья
Доврачебный диагностический опросник Риск коронавируса -ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАМНЕЗ (за последние две недели) ☐ Контактывали с больным с подтвержденным диагнозом COVID-19 ☐ Вернулись из поездки менее 14 дней назад ☐ Были в контакте с людьми, вернувшимися из-за границы/командировки ☐ Были в контакте с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ ☐ Вакцинированы против гриппа ☐ Вакцинированы против пневмококковой инфекции ☐ Вакцинированы против коронавирусной инфекции ☐ Перенесли заболевание	☒ Нарушение обоняния (снижение чувствительности к запахам) ☐ Нарушение / затруднение носового дыхания* ☐ Частое чихание ☐ Насморк, заложенность носа ☐ Сухость / першение / саднение / жжение / царапание в горле ☐ Жажда, сухость во рту ☐ Ощущение заложенности в грудной клетке ☐ Тошнота ☐ Рвота ☐ Боли в животе, отрыжка, изжога ☐ Изменения стула (понос) -Повышение температуры тела ☒ Повышение температуры тела от 37,0 до 38,5 С ☐ Повышение температуры тела выше 38,5 С

Список литературы

1. Проектные модели организационно-технических систем для управления корпоративными знаниями. Тюрганов А.Г.- Управление экономикой: методы, модели, технологии: материалы XV Международной научной конференции. В 2 т. Т. 2 / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. - Уфа: Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т, 2015, с. 169-170
2. Структурно-параметрические модели программного обеспечения интеграции информационных систем. Тюрганов А.Г., Бостонов О.Х.- Журнал «Современные информационные технологии и ИТ-образование», II Международная научная конференция «Конвергентные когнитивно-информационные технологии» - № 3, 2017

ЗАНЯТИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В УСЛОВИЯХ COVID-19

*Р.З. Хадиятов, Р.Р. Галиакберов, А.С. Тонкачев, А.М. Закиев, Д.И. Уразаев
ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, г. Уфа
Кафедра физической культуры*

Аннотация: В данной статье изложены методы, применяемые для проведения занятия по физкультуре в формате дистанционного обучения. Кратко изложено, как проходят занятия, какие нормативы ГТО можно сдать, находясь дома.

Ключевые слова: Дистанционное обучение. физическая культура и спорт, COVID-19.

Введение. В конце 2019 года весь мир оказался на грани катастрофы невиданных доселе масштабов. Глобальная пандемия новой коронавирусной инфекции, известной как COVID-19, поразила все сферы деятельности привычной нам жизни.

Ограничения коснулись в том числе и учебного процесса. В начале пандемии, все учебные заведения были переведены на дистанционный формат обучения. Это решение, хоть и было необходимо, но, так как механизм его не был отлажен, оно повлекло за собой некоторые трудности. Больше всего «пострадал» такой немаловажный в жизни человека предмет как «Физическая культура». Человеку существенно необходимо двигаться, а формат дистанционного обучения не подразумевает этого, что естественно сказывается на здоровье. Однако, со временем трудности удалось, частично, искоренить. И в данной статье содержится ответ на вопрос как это удалось исправить.

1. Физическая культура в условиях COVID-19.

Не для никого не секрет, что человек обязательно должен двигаться. Регулярная физическая активность снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, за счет улучшения кровотока. Так же уменьшается вероятность развития гипертонии, некоторых видов рака. Способствует укреплению костей, и пресекает развитие остеопороза и уменьшает риск переломов. И это далеко не полный список положительного влияния физической активности на здоровье человека.

К сожалению, как только учебная система была экстренно переведена в дистанционный режим, то возникла проблема малоподвижного образа жизни, ведь сидя за монитором компьютера круглый год не предвещает ничего хорошего. Но и выходить на улицу в следствии бушующей пандемии было нельзя, нужно было найти компромисс. И он был найден.

Занятия по Физической культуре стали проводить на площадке Zoom. Немного о самой программе: Zoom – платформа, устанавливающаяся на любое устройство, позволяющая общаться посредством видео-/ или аудиосвязи. Используется в большинстве компаний, органах здравоохранения, и, что не мало важно в образовательных учреждениях.

Занятия по Физкультуре дистанционно проводятся почти так же, как и очно, только при этом обучающиеся выполняют весь перечень упражнений дома. Проводиться комплекс общих разминочных упражнений:

- 1) Для головы: наклоны головы вперед и в стороны.
- 2) Для рук: рывки руками, разминка локтевого сустава, а также запястий, круговые движения плечами назад-вперед.
- 3) Для туловища: наклон туловищем вперед-назад-влево-вправо, повороты туловища.
- 4) Для ног: Приседания, прыжки на месте, разминка коленного и голеностопного суставов.

2. Нормы ГТО с применением дистанционных технологий

Так же в условиях дистанционного обучения можно сдавать некоторые нормативы ГТО.

Если позволяет планировка дома, то можно сдать Подтягивания с вися на высокой перекладине (для юношей) или подтягивание с вися на низкой перекладине (для девушек)

Помимо этого, так же можно сдать нормативы по рывку гири (16 кг), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания), поднятие туловища из положения лежа на спине (пресс)



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	–	–	–	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	–	–	–
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44

3. Результаты анкетирования.

Однако, всё сказанное выше является, на первый взгляд, лишь теорией, но, как и любая теория она должна быть подтверждена практикой. Чтобы подтвердить рассказанное выше, рассмотрим две диаграммы, составленные при помощи данных полученных во время анкетирования.

Опрос проводился на базе БГМУ, среди студентов третьего курса медико-профилактического факультета. Всего было опрошено 48 человек. Обучающимся были заданы следующие вопросы:

- 1) Как вы относитесь к переходу на дистанционное обучение и почему?
- 2) Нравится ли вам приложение Zoom?
- 3) Что вы бы хотели добавить или может убрать?

А) Первое анкетирование проводилось в марте 2020-ого года, его результаты на диаграмме.



Как видно на диаграмме, 83% опрошенных студентов, относились положительно к переходу на дистанционное обучение.



Как показывает вторая диаграмма, то большей части опрошенных приложение нравилось.

27% опрошенных относились к программе нейтрально.

31%, что относились к программе отрицательно, предпочитали больше такие программы как Discord или Microsoft Teams.

На третий вопрос конкретных ответов от опрошенных не поступало, так как большинству все нравилось так как есть.

Б) Второй опрос того же курса проводился уже в начале декабря того же года. Результаты были получены следующие.



Как видно по прошествии десяти месяцев результат сильно изменился. Сказывается неподвижный образ жизни и то, что студенты, практически год сидели дома, в четырех стенах, и толком никуда не могли выйти, так как в начале пандемии ситуация была самая тяжелая.



На второй вопрос опрошенные дали практически такие же результаты, как и в первый раз с минимумом изменений.

На третий же вопрос большинство студентов говорили, что хотели бы больше двигаться, так как сидеть большую часть дня за компьютером напрягало. У некоторых появились боли в спине и немного опустилось зрение. Так же отмечали вялость и общую апатию, вызванную сидячим образом жизни.

Вывод. Хотя и обучение в формате дистанционного обучения накладывает кое-какие трудности, видно, что и из этой ситуации можно найти выход. Да, хоть и выполняется не весь перечень физических упражнений, но все же студенты двигаются, а это уже положительно сказывается на их здоровье, что является главным приоритетом во время пандемии COVID-19.

Список литературы

1. Ерохина Н.А., Черевик Н.Н. Актуальные проблемы здоровья и организация здорового образа жизни молодежи в условиях пандемии // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. 2020.
2. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья [Электронный ресурс]. – URL: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru/
3. Максимова Е. Н. Физическая активность и психическое состояние человека // Наука-2020 : Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы № 4(29)

БИОЛОГИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ ОБУЧАЮЩИХСЯ – ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ЦИФРОВОЙ ТЕХНИКИ

*Э.Н. Хисамов, Д.А. Еникеев, О.А. Еникеев, Д.В. Срубиллин, А.З. Фаюшин
ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, г. Уфа
Кафедра патологической физиологии*

Аннотация. Среди приборов, создающих электромагнитное поле наиболее широко и часто используется компьютерная техника. Взаимодействие компьютерного электромагнитного излучения и собственного электромагнитного поля организма, естественно, имеет определенное значение для здоровья. Исходя из этого, на практике предусмотрены различные защитные меры. В числе контроля возможных изменений в организме постоянных пользователей цифровой техники используется и гематологический мониторинг. Действительно, диагностическая роль анализа крови