

науки, культуры, образования. – 2020. – № 2 (81). – С. 350–352.

6. О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»: постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. №1493 // КонсультантПлюс : [справочно-правовая система]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_362833/ (дата обращения: 08.11.2020).

7. Устав воинский о должностях генералов-фельдмаршалов, и всего генералитета, и прочих чинов, которые при войске надлежат быть, и оных воинских делах и поведеньях, что каждому чинить должно / Напечатался повелением ея императорского величества, – 9-м тиснением. – Санкт-Петербург: При Имп. Акад. Наук, 1795. – 144, 138 с. [оригин. назв.].

8. О днях воинской славы и памятных датах России : Федеральный закон от 13.03.1995 г. №32-ФЗ // КонсультантПлюс : [справочно-правовая система]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_5978/ (дата обращения: 08.11.2020).

REFERENCES

1. Vyreshnikov, A., Kusmartsev, M. and Lutovinov, V. (2008), *Military-patriotic education of youth*, PrinTerra, Volgograd.

2. Krivoruchko, A.P. and Krivoruchko, A.A. (2015), *Suvorovets-pride of the Fatherland*, Avenue, Moscow.

3. Matveychuk, N. (2020), “The essence, content and structure of military-patriotic education of Suvorov soldiers based on the ideas of Russian military leaders“, *Problems of modern pedagogical education*, No. 67-4. pp. 257–261.

4. Selevko, G. (1998), *Modern educational technologies*, Public education, Moscow.

5. Shevtsova, S., Yarotskaya L. and Matveychuk N. M. (2020), “Historical and pedagogical analysis of the formation and development of Suvorov military schools and cadet corps“, *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya*, No. 2 (81). pp. 350–352.

6. Government of the Russian Federation (2015), State program “Patriotic education of citizens of the Russian Federation for 2016-2020“, *Decree of the December 30, 2015 No. 1493*, available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_362833/ (accessed: 08.11.20).

7. Her Imperial Majesty (1795), *The military regulations on the positions of field marshals, and all the generals, and other ranks that should be with the army, and these military Affairs and behavior that everyone should fix*, Printed by the order of, 9th embossed, With Uti. Acad. Nauk, St. Petersburg.

8. State Duma of the Russian Federation (1995), “About days of military glory and memorable dates of Russia“, *Federal Law of Mart 13, 1995 No. 32-FZ*, available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_5978/ (accessed: 08.11.2020).

Контактная информация: svet-svet343@mail.ru, Nm9184@yandex.ru.

Статья поступила в редакцию 21.10.2020

УДК 796.012.1

ИЗУЧЕНИЕ РЕГУЛЯРНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

Валентина Владимировна Шурыгина, кандидат медицинских наук, доцент, **Дмитрий Валерьевич Костылев**, магистр, **Людмила Николаевна Костылева**, магистр, **Алена Сергеевна Решетник**, магистр, **Элина Аликовна Рахматуллина**, магистр, *Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа*

Аннотация

В статье приводится анализ организации и доступности физической активности студентов выпускного курса в режиме самоизоляции и работы в дистанционном формате. В 2020 году население России, как и многие другие страны мира, столкнулись с проблемой пребывания на карантинном режиме, который был вызван угрозой распространения коронавирусной инфекции COVID-19. Пребывание на ограничительном режиме дома в течение длительного периода времени остро ставит проблему поддержания физической активности, как взрослого населения, так и детей, подростков и студентов, находящихся на дистанционном формате обучения. Сидячий образ жизни и низкая

двигательная активность, как следствие вынужденный сидячий образ жизни оказывают негативное влияние на здоровье человека, снижают качество его жизни, зачастую вызывая дополнительно и стрессовую напряженность, создавая угрозу психическому здоровью граждан.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровый образ жизни, гиподинамия, ценность жизни, укрепление здоровья, профилактика заболеваний, дистанционный формат обучения, карантин.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.11.p578-581

STUDYING OF REGULAR PHYSICAL ACTIVITY DURING PANDEMIC PERIOD

Valentina Vladimirovna Shurygina, the candidate of medical sciences, senior lecturer, Dmitry Valerievich Kostylev, the master student, Lyudmila Nikolaevna Kostyleva, the master student, Alena Sergeevna Reshetnik, the master student, Elina Alikovna Rahmatullina, the master student, Bashkir State Pedagogical University n.a. M. Akmulla

Abstract

The article provides the analysis of the organization and availability of physical activity of graduate students in the mode of self-isolation and work in a remote format. In 2020, the population of Russia, like many other countries of the world, faced the problem of being in quarantine mode, which was caused by the threat of the spread of coronavirus infection COVID-19. Staying at home for a long period of time poses an acute problem of maintaining the physical activity of the adult population and children, adolescents and students in a distance learning format. Sedentary lifestyle and low motor activity, as a result of the forced sedentary lifestyle, have a negative impact on human health; reduce the quality of life, often causing additional and stressful tensions, posing a threat to the mental health of citizens.

Keywords: motor activity, healthy lifestyle, hypodynamia, life value, health promotion, disease prevention, distance learning format, quarantine.

В ходе проведенного исследования было опрошено 84 студента выпускных курсов университетов г. Уфа. Студенты экспериментальной группы (42 студента) проходили обучение в дистанционном режиме, в контрольной группе принимали участие также студенты выпускных курсов, которые обучались в очном формате в предыдущий год обучения. Мы сравнили ответы контрольной и экспериментальной групп на предмет того, удастся ли им ведение здорового образа жизни в дистанционном формате.

По результатам исследования в контрольной группе только каждый четвертый 24,6% соблюдал режим питания, в экспериментальной на дистанционном обучении уже каждый третий 34,1%. Что касается двигательной активности, ситуация складывалась диаметрально противоположно по сравнению с прошлым годом обучения. Соблюдали двигательный режим в контрольной группе каждый третий студент старшего курса (33,9%), кто обучался в очном режиме, в экспериментальной группе, и не соблюдал каждый второй (51,2%).

Рекомендации в период вынужденного сидячего образа жизни сводятся к тому, что существует необходимость ежедневно повышать регулярную физическую активность. Следует проводить активные перерывы, прогулки на свежем воздухе при возможности, например программа «10000 шагов в день», и не забывать про правильно организованное питание.

Учитывая масштабность проблемы малоподвижного образа жизни у населения в целом, появилась необходимость нового понимания и развития новых и эффективных подходов к ведению здорового образа жизни на уровне всего населения, исходя из этого, появляется потребность в социальной приверженности и поддержке со стороны широкого круга заинтересованных структур.

Внедрение новых технологий при оптимизации производственных процессов приводит к сокращению объемов физического труда. Затрагивая данную проблему в глобальных масштабах, необходимо отметить, что 28% взрослых от всего населения (1,4 млрд.

человек) не уделяют физической активности достаточно времени [4].

Анализируя индивидуальные факторы ведения малоактивного образа жизни, следует отметить и возникающие психологические барьеры. Известно, что люди с меньшей вероятностью будут заниматься физической активностью, если перед ними возникает череда помех. К таким следует отнести отсутствие предрасположенности к спортивным занятиям, беспокойство за собственное состояние здоровья и защищенности, стремление к малоактивному отдыху.

В России, по данным представленным Всемирной организацией здравоохранения и без условий вынужденной самоизоляции недостаточно подвижный образ жизни вели около 17% взрослого населения в мире. Факторы, которые способствуют формированию указанной негативной тенденции, будут в настоящее время увеличиваться и определять ведущую роль и в нашем сознании и в конъюнктуре общественных отношений

При этом, под физической активностью принято понимать любую работу, совершаемую скелетной мускулатурой, которая приводит к затрате энергии сверх того уровня, для которого будет характерно состояние покоя.

Поэтому любые виды двигательной активности, такие как ходьба пешком, танцы, езда на велосипеде, различные подвижные игры, работа по дому, а также занятия физической культурой и спортом, представляют собой различные виды физической активности.

Следует отметить, что в современном мире в результате развития технологий формируются культ сокращения физической активности в повседневной жизни и профессиональной деятельности, что вынуждает людей вносить определенные коррективы в свой повседневный режим. На сегодняшний день по данным проведенных многочисленных исследований, сидячий образ жизни и труда одна из основных причин неинфекционных заболеваний и угроз не только здоровью, но и жизни человека.

ВЫВОДЫ

На наших взгляд, необходимы глобальные консолидированные меры по укреплению здоровья населения посредством повышения уровня физической активности, реализация которых не будет потенциально эффективной без пропаганды активного образа жизни и желания, прежде всего, самого человека. Рекомендации для поддержания активной физической формы для сокращения сидячего образа жизни в условиях домашнего карантина, направлены на повышение регулярной физической активности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шурыгина В.В. Динамика показателей психофизического развития юных спортсменов, занимающихся тхэквондо / В.В. Шурыгина, Р.Н. Гайфуллин, Р.З. Хадиятов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 292–295.
2. Корчемкина, Ю.В. Проектирование компонентов виртуальной образовательной среды для развития уровня самоорганизации будущих педагогов / Ю.В. Корчемкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – 7 (185). – С. 185–190.
3. Шаргина, М.Г. Влияние дистанционной формы обучения на динамику физической подготовленности студентов / М.Г. Шаргина, М.Н. Артамонова, А.П. Ларионов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9 (187). – С. 430–433.

REFERENCES

1. Shurygina, V.V., Gaifullin, R.N. and Hadiatov, R.Z. (2019), "Psychophysiological development dynamics of young taekwondo athletes", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (171), pp. 292–295.
2. Korchemkina Yu.V. (2020), "Designing components of a virtual educational environment for developing the level of future teachers self-organization level", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (185), pp. 185–190.
3. Shargina, M.G. Artamonova, M.N., Larionov, A.P. (2020), "Influence of distante learning on the dynamics of physical fitness of students", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9

(187), pp. 430–433.

Контактная информация: val_ufa@mail.ru

Статья поступила в редакцию 18.11.2020

УДК 378.046.4

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ, ПРИМЕНЯЯ ТЕХНОЛОГИИ БЛОКЧЕЙН

Татьяна Николаевна Шутова, кандидат педагогических наук, доцент, Ирина Николаевна Антонова, старший преподаватель, Разамбек Русланович Пихаев, старший преподаватель, Далгат Муратович Гаджиев, старший преподаватель, Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Москва

Аннотация

В повышении квалификации специалистов по физической культуре и спорту внедрены новые знания и умения цифрового формата, начиная с блокчейн образовательной платформы, заканчивая знаниями по созданию онлайн-курса, изучению цифровых сервисов и инструментов в профессиональной деятельности, составлению google тестов и получений QR-для них, совершенствованию работы в электронной библиотеке «Elibrary». В рамках исследования изучена динамика цифровой компетентности преподавателей по ФКиС в вузе, которая подразделена нами на четыре уровня: «начальный», «базовый», «продвинутый», «профи».

Ключевые слова: цифровизация, физическая культура и спорт, вуз, компьютерная грамотность, повышение квалификации, блокчейн.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.11.p581-584

EFFICIENCY OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS USING BLOCKCHAIN TECHNOLOGIES

Tatiana Nikolaevna Shutova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Irina Nikolaevna Antonova, the senior teacher, Razambek Ruslanovich Pichaev, the senior teacher, Dalgat Muratovich Hajiyev, the senior teacher, Plekhanov Russian University of Economics, Moscow

Abstract

New knowledge and skills of digital format have been introduced in the professional development of specialists in physical culture and sports, starting with the blockchain educational platform, ending with knowledge on creating an online course, studying digital services and tools in professional activities, compiling google tests and getting QR-codes for them, and improving work in the electronic library "Elibrary". As part of the study, we studied the dynamics of digital competence of teachers in physical culture and sports in higher education, which is divided into four levels: "beginner", "basic", "advanced", "pro".

Keywords: digitalization, physical culture and sports, University, computer literacy, professional development, blockchain.

Следует отметить, что в настоящее время роль преподавателя в условиях использования новых цифровых, информационных технологий остается не только ведущей, но и все более усложняется. Содержание труда меняется – работа приобретает характер наставничества, что требует не только постоянного обновления знаний (в том числе знаний по информационным технологиям), но и широкой цифровой компетентности [3, 4].

Анкетирование учителей физической культуры городов и районов Республики Башкортостан в 2020 году (184 педагога в возрасте от 25 до 62 лет) показало, что недостаточный общий уровень компьютерной грамотности имеют 38% учителей, 46% испы-