

Н. В. Богданчик¹, И. Г. Нигреева²

УДК 796.012.412.42

¹ Кафедра физического воспитания и спорта, Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь

² Кафедра физического воспитания и спорта, Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА ШАГОМЕТРИИ КАК СРЕДСТВА САМОКОНТРОЛЯ ПРИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

В статье рассматривается шагометрия как один из методов физического воспитания с целью самоконтроля при оздоровительной ходьбе для студенток. Уровень двигательной активности молодежи, определяющийся с помощью шагометрии и анкетирования, подтверждает эффективное использование фитнес-браслетов, значительно повышающих интерес к активным видам отдыха и оздоровительной ходьбе.

Ключевые слова: шагометрия, оздоровительная ходьба, здоровый образ жизни, физическая культура, физическое воспитание.

Образец цитирования: Н. В. Богданчик, И. Г. Нигреева. Использование метода шагометрии как средства самоконтроля при оздоровительной ходьбе для женщин // София: электрон. науч.-просветит. журн. 2021. № 2. С. 89–93.

N. Bogdanchik¹, I. Nigreeva²

¹ Department of Physical Education and Sports, Belarusian State University, Minsk, Belarus

² Department of Physical Education and Sports, Belarusian State University, Minsk, Belarus

USING THE Pedometry METHOD AS A MEANS OF SELF-CONTROL IN HEALTH-IMPROVING WALKING FOR WOMEN

This article examines pedometry as one of the methods of physical education for the purpose of self-control during health-improving walking for female students. The level of motor activity of young people, determined with the help of pedometry and questioning, is confirmed by the effective use of fitness bracelets, which significantly increase interest in active recreation and health walking.

Keywords: pedometry, health-improving walking, healthy lifestyle, physical education.

For citation: Bogdanchik N., Nigreeva I. (2021). Using the pedometry method as a means of self-control in health-improving walking for women. Sophia, 2, 89–93 (in Russ.).

Авторы:

¹ Наталья Валерьевна Богданчик – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта БГУ.

vahdanchyk@bsu.by

Authors:

¹ Natalya Bogdanchik – Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports, BSU.



² Ирина Генриховна Нигреева – доцент кафедры физического воспитания и спорта БГУ.

nigreeva@bsu.by

² Irina Nigreeva – Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports, BSU.



Повсеместная компьютеризация и «интернетизация» общества, широкое использование ИТ-технологий способствуют улучшению и ускорению производства, расширению возможностей медицинского обслуживания, упрощению коммуникации между людьми, что, бесспорно, является огромным «плюсом» современного общества. С другой стороны, повышенное внимание к социальным сетям и длительная работа с компьютером значительно снижают двигательную активность студентов, возникает дефицит двигательных локомоций [2; 3; 7].

В последнее время все более актуальными в сфере физического воспитания и оздоровления населения становятся работы, связанные с поиском эффективных средств и методов исследования двигательной активности (ДА) и укрепления здоровья женщин [1; 2; 4; 6].

Оздоровительная ходьба – универсальный вид физической активности, очень популярный среди женщин. Отличается от обычной ходьбы большей длиной шага и энергичной работой рук. По физиологическому воздействию на организм ходьба относится к числу эффективных циклических упражнений аэробной направленности и может использоваться как для увеличения объема двигательной активности, так и для коррекции факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, улучшения функций дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата, обмена веществ у людей старше 50 лет и с низким уровнем здоровья. Включающиеся при ходьбе в работу крупные мышцы играют роль «периферического сердца», улучшая ток крови от нижних конечностей органов брюшной полости, таза. Ходьба оказывает стимулирующее воздействие на функцию пищеварительных желез, печени, желудочно-кишечного тракта. При этом определенную роль играет и происходящий при ходьбе естественный массаж стоп. Как и другие циклические упражнения, ходьба вызывает благоприятную перестройку нервных процессов, улучшает деятельность

анализаторов, повышает эмоциональное состояние, нормализует сон. Занятия ходьбой при любой погоде способствуют закаливанию организма, что положительно сказывается на повышении сопротивляемости организма, росте его адаптационных возможностей. У людей с избыточной массой тела ходьба в сочетании с низкокалорийной диетой является эффективным средством снижения веса, что привлекает женскую половину населения [5].

Двигательная активность оценивается методом шагометрии, который позволяет получить количественные показатели основных локомоций с помощью специальных приборов и дает информацию о непрерывной продолжительности двигательной активности. Поведение человека, у которого есть возможность контролировать количество передвижений в течение дня, меняется – он старается сделать большее количество шагов, чтобы выполнить установленный дневной норматив и «побить» собственный суточный рекорд. Изменения в поведении приходят с пониманием того, что движение – основа здоровья [2; 4].

Мода на здоровый образ жизни в последние годы поспособствовала использованию фитнес-браслетов большей частью современной молодежи и взрослого населения.

Фитнес-браслет – многофункциональное устройство, сопровождающее физические упражнения в помещении или на открытом воздухе и позволяющее следить за текущим состоянием здоровья организма человека, а также контролировать его энергозатраты. В целом, фитнес-браслет делает двигательную деятельность более эффективной. С его помощью удобно отслеживать, в первую очередь, количество пройденных шагов, количество сожженных калорий, а также пройденное расстояние, фазы сна. Он довольно компактный, удобный и незаметный для самого пользователя [1, с. 123; 6] (Рисунок 1.).



Рисунок 1. Фитнес-браслет

Фитнес-браслеты очень удобны для ношения на запястье и не занимают много места. Примерно 64 % студенток носят фитнес-браслеты (исследование 2019 г.). С целью изучения удовлетворенности своей двигательной активностью среди студенток БГУ был проведен анкетный опрос, результаты которого распределились следующим образом:

- да, удовлетворены – ответили 47,4 % респондентов;
- нет, не удовлетворены – 27,8 % респондентов;
- затрудняюсь ответить – 21,8 % респондентов.

Анкетный опрос позволил установить, что большинство студенток удовлетворены своей двигательной активностью. Из числа студенток, которые не удовлетворены двигательной активностью, 93,6 % хотели бы увеличить ее объем.

Исследование двигательной активности студенток с помощью фитнес-браслета показало, что объем их локомоций соответствует средней степени подвижности (как суточной, так и семестровой). Максимальные результаты наблюдаются у девушек на третьем курсе. Это объясняется тем, что повышение уровня двигательной активности обусловлено увеличением от курса к курсу количества самостоятельных занятий физической культурой, осознанием и более глубоким пониманием пользы ведения здорового образа жизни. Студентки предпочитают проводить выходные дни с использованием активных видов отдыха (велопрогулки, занятия в спортивных секциях, посещение тренажерных залов, плавание в бассейне, туристические походы и т. д.). Это не только полезно для здоровья, но и модно, что является немаловажным фактором для молодежи. Эффективность использования фитнес-браслетов проявилась и в том, что данное устройство (в рамках поддержания физического состояния организма в необходимой форме) помогло снизить массу тела отдельных испытуемых на 3–4 кг благодаря их желанию постоянно увеличивать количество двигательных локомоций.

Таким образом, чтобы привить себе привычки здорового образа жизни, нужно поставить цель, выбрать доступный вид физической нагрузки и быть в курсе изменений в области инновационных технологий самоконтроля. Результаты шагометрии, полученные с помощью фитнес-браслета, помогают следить за самочувствием и количеством локомоций. Именно благодаря фитнес-браслету появляется возможность измерять и записывать количество локомоций и на основе собранных данных оценивать события и корректировать режим дня, труда и отдыха, вести здоровый образ жизни. Исследования показали, что применение девайсов данного типа действительно помогает женщинам больше двигаться, быть более активными и меньше времени проводить в сидячем положении. На наш взгляд, основной резерв повышения двигательной активности заключается в рациональной организации самостоятельных занятий физической культурой и активном использовании физических упражнений на свежем воздухе в течение всего года.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Александров, Д. С. Эффективность фитнес-браслетов в системе оздоровления студентов / Д. С. Александров, Д. В. Грачева, Д. А. Фарзалиев, В. О. Астафьева, Н. Л. Блинкова, А. А. Коренькова // Инновационные тенденции развития системы образования: матер. VIII Межд. науч.-практ. конф. – Чебоксары: Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2017. – С. 120–126.
2. Грачёв, А. С. Изучение двигательной активности студентов различных специальностей / А. С. Грачев, Е. В. Гавришова // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 5. – С. 1–9.
3. Егармина, А. А. Исследование двигательной активности студентов младших курсов / А. А. Егармина, П. П. Кондратенко, А. А. Третьяков // Научный журнал «Дискурс». – 2016. – № 2. – С. 55–62.
4. Кондаков, В. Л. О необходимости повышения двигательной активности студентов вузов / В. Л. Кондаков, А. Н. Усатов, В. Н. Усатов, Е. В. Говердовская // Культура физическая и здоровье. – 2008. – № 5. – С. 55–60.

5. *Мискевич, Т. В.* Оздоровительная ходьба: методические рекомендации / Т. В. Мискевич, Т. Е. Старовойтова. – Могилев: МГУ им. А. А. Кулешова, 2016. – 52 с.

6. *Стасюлевич, В.* «SMART-бег» или Как приложения и фитнес-браслет могут помочь учителю физкультуры / В. Стасюлевич [Электронный ресурс] // Дистанционный институт современного образования. – Режим доступа: <https://diso.ru/blog/5>. – Дата доступа: 15.09.2021.

7. *Юрченя, И. Н.* Современные образовательные технологии в оздоровлении и сохранении здоровья студентов с ослабленным здоровьем / И. Н. Юрченя, О. Н. Барташевич, Н. А. Саркисова // Инновационные технологии в системе спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта: матер. Всерос. науч.-практ. конф. – СПб.: ФГБУ СПбНИИФК, 2019. – С. 217–220.