

УДК 796.011.3:004

***АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОВЕНЬ
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ***

Петров Н.Г.

Старший преподаватель,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Угодин С.Д.

студент,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается влияние цифровых технологий, таких как мобильные приложения для мониторинга физической активности и обучающие платформы, на уровень физической активности студентов медицинских вузов. Особое внимание уделяется мобильным приложениям для отслеживания физической активности и виртуальным обучающим платформам, активно используемым в образовательном процессе. В ходе исследования был проведён анализ использования этих технологий студентами и их воздействия на мотивацию к регулярным физическим упражнениям. Результаты показывают, что внедрение подобных технологий способствует повышению уровня физической активности студентов и улучшению их общего физического состояния.

Ключевые слова: физическая активность, студенты, цифровые технологии.

***ANALYSIS OF THE IMPACT OF DIGITAL TECHNOLOGIES ON THE LEVEL
OF PHYSICAL ACTIVITY OF MEDICAL STUDENTS***

Petrov N.G,

Senior teacher,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Ugodin S.D,

Student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Annotation. The article examines the impact of digital technologies, such as mobile applications for monitoring physical activity and educational platforms, on the level of physical activity of medical students. Special attention is paid to mobile applications for tracking physical activity and virtual learning platforms that are actively used in the educational process. The study analyzed the use of these technologies by students and their impact on motivation for regular physical exercise. The results show that the introduction of such technologies helps to increase the level of physical activity of students and improve their overall physical condition.

Key words: physical activity, students, digital technologies.

Актуальность. В последние десятилетия наблюдается тревожная тенденция к снижению уровня физической активности среди молодёжи, включая студентов высших учебных заведений. Особенно остро эта проблема стоит перед студентами медицинских вузов, которые сталкиваются с необходимостью сочетать интенсивный учебный процесс и большие умственные нагрузки [1].

Сидячий образ жизни и длительное время, проведённое за компьютером, усугубляют ситуацию, что в долгосрочной перспективе может негативно сказаться на здоровье будущих медицинских специалистов [2].

Цифровые технологии, такие как мобильные приложения для мониторинга здоровья и обучающие платформы, представляют собой перспективное решение проблемы снижения физической активности. В последние годы активно развиваются приложения, направленные на улучшение здоровья и физической формы, такие как шагомеры, фитнес-трекеры и приложения для планирования тренировок [3, 5].

Виртуальные обучающие платформы также могут стимулировать более активный образ жизни за счёт гибкости расписания и использования элементов геймификации для мотивации студентов [4].

Однако, несмотря на растущий интерес к применению этих технологий, вопрос их влияния на уровень физической активности студентов медицинских вузов остаётся недостаточно изученным. Это исследование направлено на то, чтобы понять, как цифровые инструменты могут не только повысить уровень физической активности студентов, но и улучшить их общее самочувствие, что является важным аспектом подготовки квалифицированных медицинских кадров.

Цель. Изучить влияние цифровых технологий на уровень физической активности студентов медицинского вуза

Материалы и методы. Для изучения влияния цифровых технологий на уровень физической активности студентов медицинских вузов были использованы методы количественного и качественного анализа данных. Основное внимание в исследовании уделялось мобильным приложениям для здоровья (шагомеры, фитнес-трекеры, приложения для планирования тренировок) и обучающим платформам с элементами геймификации, которые используются в образовательном процессе. В ходе исследования было проведено

анкетирование среди 174 студентов лечебного факультета Ижевской государственной медицинской академии. Для анализа и обработки информации была использована программа Microsoft Office Excel 2019.

Полученные результаты. Анализ возрастных характеристик респондентов выявил, что наиболее активной группой являются студенты в возрасте от 18 до 20 лет, составляющие 55,0% от общего числа участников. В возрастной категории от 21 до 23 лет находится 35,0% опрошенных, что также указывает на значительный уровень вовлечённости этой группы. Студенты в возрасте от 24 до 25 лет составляют 10,0% респондентов.

Такое распределение может свидетельствовать о преобладании студентов младших курсов в выборке, что необходимо учитывать при интерпретации результатов исследования, касающихся использования цифровых технологий и уровня физической активности.

Анализ гендерного состава респондентов выявил преобладание женской аудитории среди участников исследования, составившей 60,0% выборки. На долю мужчин пришлось 40,0%. Подобное распределение может оказать влияние на результаты исследования, особенно в контексте изучения использования цифровых технологий и физической активности, поскольку у мужчин и женщин могут различаться предпочтения и подходы к этим аспектам.

Результаты опроса, проведенного среди студентов медицинских вузов, показали, что 40,0% респондентов занимаются физической активностью 3-4 раза в неделю, что свидетельствует о высокой вовлеченности студентов в регулярные тренировки. 30,0% студентов занимаются физической активностью 1-2 раза в неделю, в то время как 20,0% тренируются реже, чем раз в неделю. Лишь 10,0% респондентов заявили, что не занимаются физической активностью вообще. Эти результаты указывают на то, что большинство студентов медицинских вузов осознают важность физической активности, однако значительная часть сталкивается с трудностями, препятствующими регулярным тренировкам. Это

может говорить о необходимости дополнительных мер для мотивации и создания более удобных условий для занятий спортом [7].

По продолжительности тренировок 35,0% студентов занимаются физическими упражнениями от 30 до 60 минут, в то время как 25,0% тренируются менее 30 минут. 20,0% студентов занимаются физической активностью более 60 минут, что указывает на наличие группы, стремящейся к более серьёзным нагрузкам. 20,0% респондентов не представляют, сколько времени они посвящают тренировкам, что может свидетельствовать о недостаточном внимании к систематическому планированию тренировок или отсутствию ясного представления о продолжительности занятий.

Что касается использования цифровых технологий, 60,0% опрошенных студентов активно используют мобильные приложения или устройства для отслеживания физической активности. Из них 45,0% используют эти технологии каждый день, 30,0% — несколько раз в неделю, а 25,0% не используют вовсе, что может говорить о недостаточной заинтересованности или потребности в цифровых инструментах для поддержания физической активности среди этой части студентов.

Важно отметить, что 50,0% опрошенных студентов считают, что цифровые технологии положительно влияют на их физическую активность, в то время как 25,0% не заметили изменений. 10,0% респондентов оценили влияние технологий как отрицательное, что подчёркивает необходимость индивидуального подхода к использованию технологий в этой области.

Основными функциями, которые студенты используют в приложениях, являются отслеживание шагов и калорий (55,0%) и составление планов тренировок (25,0%). Эти данные показывают, что студенты все активнее интегрируют цифровые технологии в свою жизнь, что может способствовать повышению их физической активности.

Среди студентов, не использующих цифровые технологии для физической активности (40,0% от общего числа), основными препятствиями стали нехватка времени и недостаток мотивации. Около 45,0% опрошенных отметили, что у них нет времени на тренировки, а 30,0% упомянули о недостатке мотивации для занятий спортом. 15,0% респондентов указали на трудности с поиском подходящих приложений, а еще 10,0% отметили проблемы с настройкой приложений или их функционалом, что мешает их эффективному использованию. Эти данные свидетельствуют о том, что значительная часть студентов, несмотря на осведомлённость о технологиях, сталкивается с личными или техническими барьерами, которые снижают их вовлечённость в физическую активность.

Анализ показывает, что среди студентов, активно использующих цифровые технологии для отслеживания физической активности, наблюдается более высокий уровень вовлечённости в тренировки. В частности, 65,0% студентов, которые ежедневно используют мобильные приложения или устройства, занимаются физической активностью 3–4 раза в неделю. Это значительно выше по сравнению с теми, кто не использует цифровые технологии. В этой группе только 30,0% тренируются с такой же регулярностью.

Кроме того, среди студентов, использующих цифровые технологии, 35,0% занимаются физической активностью более 60 минут за одну тренировку, что говорит о том, что цифровые инструменты способствуют поддержанию более высокого уровня физической активности. Это контрастирует с теми, кто не использует технологии, среди которых только 20,0% тренируются более часа.

Эти данные указывают на то, что использование цифровых технологий не только повышает осведомлённость о физической активности, но и может служить мощным мотиватором для студентов, помогая им структурировать свои тренировки и добиваться более высоких результатов. Возможно, это связано с удобством отслеживания прогресса, возможностью планировать занятия и

получать напоминания, что значительно упрощает организацию тренировочного процесса и поддержание мотивации на должном уровне [6].

Таким образом, можно предположить, что цифровые технологии играют важную роль в повышении уровня физической активности среди студентов, и их более широкое внедрение может помочь преодолеть существующие барьеры, такие как нехватка времени и мотивации, с которыми сталкивается значительная часть студентов.

Вывод. Результаты проведённого исследования демонстрируют важную роль цифровых технологий в поддержании и повышении уровня физической активности среди студентов медицинских вузов. Активное использование мобильных приложений и устройств помогает студентам не только тренироваться более регулярно, но и уделять больше времени физическим нагрузкам, что, в свою очередь, способствует улучшению их физического состояния и мотивации. Цифровые инструменты делают процесс тренировок более структурированным и удобным, предоставляя функции для планирования и отслеживания прогресса.

Однако исследование также выявило существующие барьеры, такие как нехватка времени и недостаточная мотивация, которые мешают значительной части студентов регулярно заниматься спортом. Решение этих проблем, возможно, заключается в дальнейшей интеграции технологий, а также в создании мотивационных программ и индивидуальных подходов к тренировкам.

Таким образом, результаты подчёркивают необходимость дальнейшего развития цифровых решений и создания условий, способствующих вовлечению студентов в физическую активность. Внедрение цифровых технологий может стать важным фактором в улучшении физического здоровья студентов, снижении барьеров для занятий спортом и формировании более активного образа жизни.

Библиографический список:

1. Прохоров Н.И., Шашина Е.А., Макарова В.В., Матвеев А.А. ИЗУЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА / Н.И. Прохоров, В.В. Шашина, В.В. Макарова, А.А. Матвеев // Гигиена и санитария. 2020. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-pokazateley-dvigatelnoy-aktivnosti-studentov-meditsinskogo-universiteta> (дата обращения: 22.10.2024).
2. Савеков П.О. Умственная работа мозга или физические нагрузки / П.О. Савеков // Наука в современном обществе. – 2023. – № 14. – С. 75-85.
3. Горбанёва Е.П., Мицулина М.П., Рябчук Ю.В. ИНТЕГРИРОВАНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА ГОРОДА ВОЛГОГРАДА / Е.П. Горбанёва, М.П. Мицулина, Ю.В. Рябчук // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. №7 (209). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/integrirovanie-distantsionnyh-tehnologiy-v-protsess-fizicheskogo-vozpitanija-studentov-meditsinskogo-vuza-goroda-volgograda> (дата обращения: 22.10.2024).
4. Анастасия П.З., Горянная Н.А. РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ УСТРОЙСТВ И МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА / П.З. Анастасия, Н.А. Горянная // 2022. №42 (87). URL: <https://scilead.ru/article/3036-rasprostranennost-ispolzovaniya-elektronnikh> (Дата обращения 22.10.2024)
5. Одинцов А.С. Применение цифровых технологий на занятиях физической культуры в астраханском государственном медицинском

университете / А.С. Одинцов // Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 10А. С. 533-538. DOI: 10.34670/AR.2023.24.90.060

6. Савельева О.В., Иванова Л.А. Анализ информационных технологий в области физической культуры и спорта / О.В. Савельева, Л.А. Иванова // Концепт. — 2015. — №8 (Август). — С. 2-4.
7. Давыдова А.А. Спортивная медицина и лечебная физическая культура / А.А. Давыдова // Наука -2020: Совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки (Волгоград). — 2020. — №7. — С. 103-105.

Оригинальность 86%