

УДК 004.422.8:378.172-057.875

ПРИМЕНЕНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ КАК СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ И ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Б.Н. Белоус, В.Е. Позняк

*Витебский государственный университет
имени П.М. Машерова, Беларусь*

Аннотация: в статье рассматривается вопрос отношения студенческой молодежи педагогических и медицинских специальностей к применению мобильных приложений в образовательном процессе учреждений высшего образования и их значимость в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи. Проводится сравнительная характеристика студентов двух разных специальностей.

Ключевые слова: *студенты, учреждение высшего образования, мобильные приложения, здоровый образ жизни, учебная дисциплина «Физическая культура».*

Введение. Использование мобильных приложений, является неотъемлемой частью современного мира. От бытовых нужд до научных проектов в высшей школе, где технологические инструменты позволяют развиваться и усиливать образовательный процесс. Но как мобильные приложения могут применяться на учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура» и влиять на здоровый образ жизни студентов, и как студенческая молодежь относится к этому? В этой связи возникает необходимость провести педагогическое исследование и дать ответ на поставленный вопрос.

Цель исследования – характеристика мнения студентов педагогических и медицинских специальностей по вопросу применения мобильных приложений на учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура».

Материал и методы. В педагогическом исследовании приняло участие 755 студентов 1-4 курсов Витебского государственного университета имени П.М. Машерова, обучающихся на педагогических специальностях и Витебского государственного медицинского университета (группа здоровья по физической культуре: основная – 66.7 %, подготовительная – 23.1 %, специальная – 8.7 %, лечебной физической культуры – 1.5 %).

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; анкетирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Результаты. Проведенные нами исследования в области применения мобильных приложений как средства формирования здорового образа жизни студенчества показали, что 97 % опрошенных не отстают от современного мира и пользуются информационными технологиями: посещают чаты, озна-

комитетные форумы, применяют мобильные приложения. При этом, по мнению респондентов медицинских специальностей использование мобильных приложений для 30.7 % позволило чаще заниматься физической культурой, задуматься над формированием здорового образа жизни. Ведь для 96.9 % обучающихся на педагогических специальностях и 95.4 % на медицинских выражают важность уделять внимание своему здоровью.

Заметим, что студенческая молодежь из компонентов здорового образа жизни ведущими считает двигательную активность (97.5 % студентов медицинского университета и 91.3 % опрошенных ВГУ имени П.М. Машерова); рациональное питание (98 % будущих врачей и 87.7 % будущих педагогов); полноценный сон и отказ от вредных привычек (рисунки 1, 2) [1].

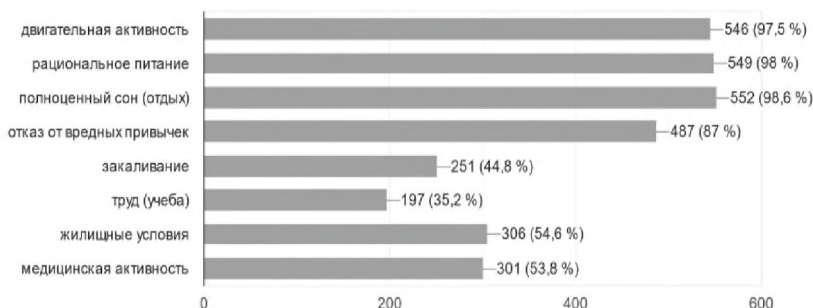


Рис. 1. Распределение по значимости компонентов составляющих ЗОЖ студентами медицинского университета

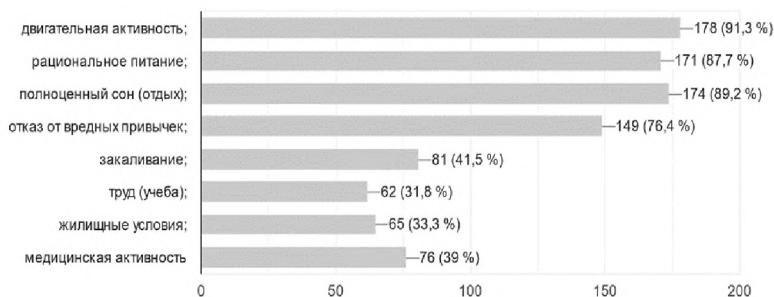


Рис. 2. Распределение по значимости компонентов составляющих ЗОЖ студентами ВГУ имени П.М. Машерова

При этом контролируют регулярно свою двигательную активность при помощи мобильного приложения «Шагомер – счетчик шагов» 60 % студентов медиков (рисунок 3 а) и 53,3 % будущих педагогов (рисунок 3 б), иногда – 20.7 % будущих врачей (рисунок 3 а) и 22.1 % студентов «машеровцев».



Рис. 3. Мнение студентов об использовании мобильного приложения «Шагомер – счетчик шагов» в повседневной жизни

Недостаточный уровень использования мобильных приложений в том числе и «Шагомер – счетчик шагов» в повседневной жизни студенты медицинских и педагогических специальностей объясняют: недостаточным уровнем научно-методической разработанности данного вопроса (медики – 34.5 %, педагоги – 36.9 %; недостаточным уровнем имеющихся навыков самостоятельного использования мобильных приложений в отрасли физическая культура (будущие врачи – 38.6 %, педагоги – 26.7 %); слышали о возможности их применения, но не пробовали в работе (будущие врачи – 33 %, педагоги – 22.1 %). А также недостаточной мотивацией, плохим маркетингом, отсутствием тренера и др.

Но все же около половины респондентов по двум специальностям соглашались с мнением, что мобильные приложения возможно применять при занятиях спортом. При этом студенты отмечают, что данные информационные технологии позволяют: подбирать индивидуальные тренировки; использовать физические упражнения в удобное для себя время; отслеживать прогресс, мониторинг состояния организма во время тренировок, активности; корректировать режим дня. А также доступность в использовании; способ передачи опыта; наглядность; высокая информативность; возможность заниматься физическими упражнениями, не выходя из дома; использовать для изучения теории.

Немаловажно и мнение студентов о целесообразном использовании мобильных приложений при организации учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» и самостоятельных занятий: 11.4 % студентов медицинских специальностей и 32.8 % студентов педагогических специальностей считают необходимость использования мобильных приложений при организации учебных занятий по дисциплине «Физическая культура»; 8.8 % будущих врачей и 12.8 % будущих педагогов хотят применять мобильные приложения, но не знают, как их использовать; 25.7 % студентов медиков считают необходимо использовать мобильные приложения для самостоятельных занятий физическими упражнениями; традиционные занятия устраивают 40.5 % респондентов медицинского университета и 54.4 % «машеровцев» (рисунки 4, 5).

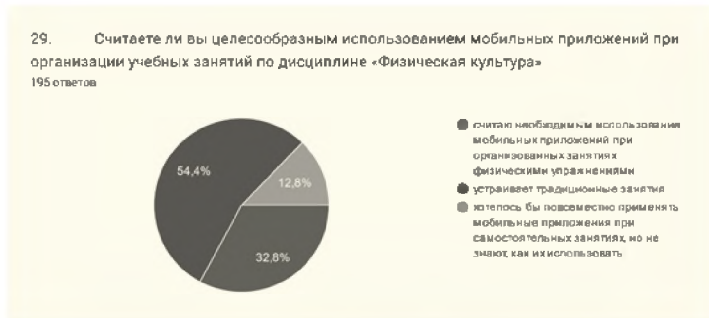


Рис. 4. Мнение студентов педагогических специальностей об использовании мобильных приложения при организации учебных занятий по дисциплине «Физическая культура»



Рис. 5. Мнение студентов медицинских специальностей о целесообразности использования мобильных приложения при организации учебных занятий по дисциплине «Физическая культура»

Заключение. Таким образом, исследование мнения студентов педагогических и медицинских специальностей по вопросу применения мобильных приложений на учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура» показало, что студенты заинтересованы в их внедрении. Кроме того, студенческая молодежь не отрицает использования мобильных приложений как в повседневной жизни, так и при самостоятельных занятиях физической культурой, и считает мобильные приложения современным средством физической культуры для формирования здорового образа жизни [4].

При этом необходимо отметить, что внедрение разнообразных инновационных средств физической культуры в образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура» позволит повысить мотивацию у студентов к регулярной двигательной активности и вовлечь себя в ведение здорового образа жизни [2, 3].

Литература

1. Позняк, В. Е. Интеграция информационных технологий как средства формирования здорового образа жизни студентов / В. Е. Позняк, Ж. А. Позняк, А. В. Середа // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : сб. научных статей / Витеб. гос ун-т ; редкол.: Е.Я. Аршанский (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2023. – С. 217-221.
2. Позняк, Ж. А. Методика организации занятий фитнес-боксом в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» со студентами первого курса медицинского университета / Ж. А. Позняк // Педагогическая наука и образование. – Минск, 2022. – № 1 (38). – С. 72–79.
2. Фурманов, А. Г. Формирование здорового образа жизни: пособие / А. Г. Фурманов, В. А. Горовой. – Мозырь : УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2012. – 201 с.
3. Шкирьянов, Д. Э. Управляемая самостоятельная работа студентов по учебной дисциплине «Физическая культура» с использованием мобильного приложения ТАБАТА / Д. Э. Шкирьянов, А. К. Сучков, А. В. Гичевский // Веснік Магілёўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А. А. Куляшова. Сер. С, Псіхалага-педагагічныя навукі. – 2021. – № 1 (57). – С. 67–72. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/26822> (дата обращения 21.01.2023).

УДК 611.9

БИОИМПЕДАНСНЫЙ АНАЛИЗ СОСТАВА ТЕЛА ХОККЕИСТОВ

К.С. Бельская, Т.В. Бахтирова

*Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, Россия*

Аннотация: важной составной частью спортивного успеха является телосложения спортсменов. Оптимальное соотношение мышечной, жировой и костной массы способствует гармоничному развитию и достижению высоких спортивных результатов. В статье рассматривается метод диагностики состава тела на основе биоимпедансометрии. Тестирование осуществлялось с использованием корейского анализатора InBody 270. Представлены результаты основных показателей состава тела у спортсменов хоккеистов.

Ключевые слова: состав тела, анализатор InBody 270, биоимпедансометрия, спортсмены, хоккеисты

Введение. Требования современного спорта диктуют использовать комплексный подход в системе диагностики организма спортсмена. Важной составной частью является контроль и оценка состава тела. Анализ результатов тестирования состава тела имеет прикладное значение для косвенной оценки