

рефлексивностью, а также результативностью личных достижений. Получение новых результатов в области сохранения, укрепления и восстановления здоровья студентов обеспечивает модернизация процесса на указанных здоровьеориентированных занятиях по физической культуре в непрофильном вузе посредством разработки и внедрения педагогических условий и технологии формирования у студентов мотивации к здоровьеориентированным занятиям физической культурой.

Библиографический список:

1. Каюкова, Ю. С. Формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой и любительским спортом с учетом личностно-ориентированного подхода / Ю. С. Каюкова, Н. В. Колямина, А. О. Федорова, Е. А. Цайтлер // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. № 4 (218). 2023. С. 150–155.

2. Савва, Л. И. Праксеологический подход в подготовке студентов непрофильного вуза к профессиональной деятельности средствами физической культуры и любительского спорта / Л. И. Савва, А. О. Федорова. Текст: непосредственный // Научная мысль: традиции и инновации: сб. науч. трудов III Всеросс. науч. практ. конф. Магнитогорск, 2022. С. 110-112.

3. Третьякова, Н. В. Здоровье как ценность, ориентир и результат деятельности обучающихся: педагогическая модель / Н. В. Третьякова, Т. Н. Леван. Текст: электронный // Вестник Института образования человека. 2015. № 2. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25621012> (дата обращения: 10.09.2023).

УДК 378:172

Филиппович В.А.

Filippovich V.A.

Сибирский юридический институт МВД России,

г. Красноярск, Россия

Siberian Law Institute of the MIA of Russia

Krasnoyarsk, Russia

filvov_69@yandex.ru

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МОБИЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В
ПРАКТИКЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**THE EFFECTIVENESS OF USE OF MOBILE TECHNOLOGIES IN
INDIVIDUAL PHYSICAL FITNESS ACTIVITY OF STUDENTS**

Аннотация. Проблемы сохранения и укрепления физического здоровья студентов вузов являются глобальным вызовом для системы профессионального образования. Эксперты указывают, что эффективные программы здоровьесбережения студентов должны включать физкультурно-оздоровительные и цифровые (мобильные) технологии, позволяющие существенно повысить уровень регулярной физической активности обучающихся. Исследование показало, что использование цифровых фитнес-приложений в повседневной практике физкультурно-оздоровительной деятельности позволило существенно

повысить уровень повседневной двигательной активности и увеличить расход килокалорий у молодых мужчин – курсантов СибЮИ МВД России.

Ключевые слова: здоровьесбережение, физическая активность, мобильные технологии, фитнес-приложения.

Abstract. The problems of preserving and strengthening the physical health of students is a global challenge for the vocational education system. Experts point that effective health-saving programs for students should include physical fitness and digital (mobile) technologies that can significantly increase the level of regular physical activity of students. This study showed that the use of digital fitness applications made it possible to significantly increase the level of daily physical activity and increase the consumption of calories in young male cadets of the Siberian Law Institute of the MIA of Russia.

Keywords: health care, physical activity, mobile technologies, fitness applications.

Специалисты в области медицины и образования рассматривают проблему сохранения и укрепления здоровья современных молодых людей (дошкольников, школьников, обучающихся и студентов), как глобальный вызов системе профессионального образования. Эксперты указывают, что здоровье выпускника образовательного учреждения сегодня является одним из основных показателей качества образовательной системы подготовки профессиональных кадровых резервов, поскольку практика профессиональной деятельности предъявляет повышенные требования не только к уровню профессиональной подготовки, но и к высокому уровню здоровья будущих работников [2]. В связи с этим обстоятельством, здоровьесберегающий компонент должен стать основой качественной подготовки будущего специалиста в учреждениях высшего образования, поскольку эффективность формирования у обучающихся лиц действенных здоровьесберегающих компетенций, станет одним из основных факторов, оказывающих влияние на конечные результаты трудовой и социальной деятельности выпускников вузов [5].

Исследователи утверждают, что эффективные программы здоровьесбережения студенческой молодежи должны включать в себя, помимо образовательного компонента, еще и эффективное физкультурно-оздоровительное сопровождение обучающихся лиц, а также мониторинг состояния физического здоровья молодых людей [2, 4, 5]. Не является секретом, что у большинства современных молодых людей, поступивших и проходящих обучение в вузах, выявлена негативная динамика ухудшения основных показателей состояния физического развития и здоровья. Основными причинами возникновения данной ситуации считаются: гиподинамия, стрессовые состояния, нерациональный режим дня и питания, вредные привычки. Ведущую роль в ухудшении показателей физического развития и здоровья молодых людей играет, по мнению ученых, гиподинамия – недостаток повседневной двигательной активности студентов. Для решения данной проблемы специалисты предлагают использовать потенциал здоровьесберегающих образовательных технологий, куда помимо медико-гигиенических, экологических, организационно- и психолого-педагогических технологий, входят и физкультурно-оздоровительные технологии, неотъемлемой частью которых является самостоятельная физическая активность обучающихся

лиц [3]. Таким образом, значимое увеличение уровня повседневной самостоятельной физической активности студентов, станет фактором повышения эффективности здоровьесберегающих технологий, используемых для сохранения и укрепления физического здоровья и формирования действенных компетенций здоровьесбережения у студентов, обучающихся в вузах нашей страны.

В современных условиях глобальной цифровизации всех основных сфер человеческой деятельности, включая и сферу профессионального образования, одним из отличительных признаков образовательного процесса, является довольно широкое использование различных информационно-коммуникационных мобильных технологий. Специалисты отмечают, что и процесс физического воспитания современной молодежи не будет полностью эффективным без применения различных мобильных технологий, позволяющих существенно повысить уровень мотивации молодых людей к регулярным занятиям физическими упражнениями [1]. Эксперты относят к инструментарию мобильных (цифровых) технологий в физическом воспитании различные социальные сети, видеохостинги, мобильные приложения, онлайн-платформы и пр. В данной статье оценивается потенциал использования мобильных (цифровых) технологий в практике повышения ежедневной двигательной активности студенческой молодежи. Базой проведения исследования стал Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск). Участниками исследования стали молодые мужчины – курсанты 1-го курса обучения (средний возраст участников – $18,71 \pm 0,34$ лет). Все молодые люди прошли процедуру отбора. Необходимыми требованиями были: а) отсутствие каких-либо заболеваний или травм, ограничивающих двигательную активность; б) наличие в собственности мобильных устройств передачи данных (смартфонов), с установленными на них фитнес-приложениями, позволяющими контролировать уровень двигательной активности и имеющих выход в интернет; в) наличие свободного времени (не менее 4-х часов в день), необходимого для проведения исследования (отсутствие командировок, нарядов и пр.). Всего было отобрано 50 участников, соответствующих требуемым критериям. Все участники исследования дали свое информированное согласие на участие в исследовании и публикацию результатов.

Продолжительность исследования составила около 8 недель (февраль-март, 2024 год). В начале исследования, случайным («слепым») способом всех участников разделили на две равные группы. В первые 4 недели, участники обеих групп соблюдали привычный для них режим повседневной двигательной активности (поддерживали привычный распорядок дня, соблюдали режим дня). Затем у всех участников были взяты данные, отражающие показатели двигательной активности: количество шагов, пройденных в течение дня, характеристика движений (ходьба, бег, подъемы по лестнице), количество потраченных килокалорий в течение дня. Для дальнейшего исследования из каждой группы были отобраны участники, показавшие приблизительно одинаковые результаты учета данных об уровне двигательной активности в течение месяца. На следующем этапе исследования (4 недели) одна группа участников (группа А, с общим количеством 16 курсантов) получила задание увеличить объем двигательной активности в течение дня в среднем на 15-20%. В тоже время участники данной группы были

лишены смартфонов с фитнес-приложениями (на время исследования курсантам были выданы простые модели мобильных телефонов). Участники из группы Б (15 человек) получили схожее задание по увеличению объема повседневной двигательной активности на 15-20%, но с возможностью использования фитнес-приложений, позволяющих осуществлять контроль над уровнем регулярной двигательной активности. Помимо контроля, курсанты имели возможность обмениваться информацией о количестве потраченных килокалорий и количестве шагов друг с другом, что несомненно оказывало влияние на уровень мотивации молодых людей к выполнению поставленного задания. После 4 недель второго этапа исследования у всех участников были повторно собраны данные об уровне двигательной активности и расходе килокалорий. Подсчет и обработка данных позволили сделать вывод о значимом влиянии мобильных технологий (в данном случае использования специальных фитнес-приложений), используемых в практике физкультурно-оздоровительной деятельности на уровень повседневной двигательной активности и расход килокалорий участников исследования. Было выявлено, что курсанты (группа Б) увеличили уровень двигательной активности в среднем на 22%, по сравнению с данными первого этапа исследования. В тоже время курсанты из группы А, не использовавшие мобильные фитнес-приложения на втором этапе исследования, смогли повысить показатели, характеризующие уровень физической активности, лишь на 14%, по сравнению с результатами, полученными на первом этапе исследования.

В заключение следует отметить, что сегодня различные цифровые технологии широко используются, как в повседневной жизни людей, так и в практике образовательного процесса. Можно заявить о том, что различные цифровые (мобильные) технологии применяются уже практически во всех учебных дисциплинах, реализуемых в процессе обучения студентов. Не является исключением и физическое воспитание студенческой молодежи. Однако следует отметить, что потенциал различных мобильных (цифровых) технологий еще не до конца реализуется в практике физического воспитания студентов. В тоже время существенным положительным моментом является возможность самостоятельного применения различных мобильных технологий, связанных с сохранением и укреплением здоровья, в практике самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности молодых людей. Выявлена возможность значительного (более чем на 20%) повышения уровня двигательной активности (увеличения количества шагов, увеличения суточного расхода килокалорий) у молодых людей, использующих потенциал мобильных технологий (фитнес-приложения, обмен данными) в повседневном режиме дня. Поскольку значимое увеличение уровня повседневной двигательной активности является неотъемлемым условием поддержания высокого уровня здоровья, можно заявить о необходимости более широкого использования подобной физкультурно-оздоровительной практики, в практике здоровьесберегающей деятельности в организациях профессионального образования.

Библиографический список:

1. *Веснина, В. А.* Увеличение уровня двигательной активности студентов с помощью использования мобильных технологий / В. А. Веснина, А. Ю. Осипов, Н. В. Стародубцева // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 62-2. С. 48-53.

2. *Морозов, В. О.* Концептуальная основа здоровьесбережения студентов в образовательной среде вуза / В. О. Морозов, О. В. Морозов // Глобальный научный потенциал. 2021. № 12 (129). С. 117-120.

3. *Новоселова, Г. А.* Здоровьесберегающие образовательные технологии в современном вузе / Г. А. Новоселова, Е. Г. Фоменко, Е. А. Колькина // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 5. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29185> (дата обращения: 21.03.2024).

4. *Осипов, А. Ю.* Двигательная активность, как основное средство формирования здоровьесберегающих компетенций у студентов / А. Ю. Осипов, А. В. Вапаева, А. В. Антонова, А. Ю. Чижов // Вестник КГПУ имени В.П. Астафьева. 2012. № 3 (21). С. 115-119.

5. *Осипов, А. Ю.* Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания / А. Ю. Осипов, Л. А. Гольм, С. А. Михайлова // Вестник Череповецкого государственного университета. 2012. № 2-2 (39). С. 178-182.

УДК 613.9; 796.01; 374

Хозяинова Т.К.

Khoziainova T.K.

Российский государственный профессионально-педагогический университет

г. Екатеринбург, Россия

Russian State Vocational Pedagogical University

Yekaterinburg, Russia

hozainova-208@yandex.ru

О ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ К ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ

ABOUT THE PREDISPOSITION OF TRAINERS-TEACHERS TO OCCUPATIONAL DISEASES

Аннотация. Рассмотрены вопросы здоровья населения и уровень заболеваемости; профессиональная деятельность тренера-преподавателя и его риски к предрасположенности к заболеваниям, а также отношение работодателя к профилактике заболеваемости сотрудников (на примере деятельности спортивной школы олимпийского резерва «Академия хоккея «Спартак», Екатеринбург).

Ключевые слова: здоровье, тренер-преподаватель, медицинский осмотр.

Annotation. The issues of public health and the level of morbidity are considered; the professional activity of a coach-teacher and his risks to predisposition to diseases, as well as the employer's attitude to the prevention of morbidity of employees (using the example