

УДК 796.015

ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Моисцрапишвили Д.О.¹, студент гр. 3231А, 2 курс

Научный руководитель: Молчкова Н.Ю.¹, ст. преп.

¹Алтайский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», г. Барнаул

Здоровье молодежи является одним из важных факторов для развитие будущих поколений. Но в последние время, исходя из отчетных материалов Министерства здравоохранения следует, что молодежь обращается с проблемами, которые не характерны для их уровня физического развития. Это подтверждает распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года», которое устанавливает повышенное внимание к активности студентом в связи с преобладанием сидячего образа жизни [1].

Одна из возможных причин является развитие цифровых технологий, которые позволяют решать определенные задачи без использование физических сил. В данном контексте любые «мобильные гаджеты» развивают такие черты как лень и не желание молодежи что-либо делать. С другой стороны, как отмечает Ю.Н. Лапыгин, что «востребованность и степень распространения цифровых образовательных ресурсов неуклонно растёт по причине современности и большой социальной значимости Другими авторами отмечаются преимущества реализации мобильного обучения и внедрения в образовательный процесс технологий дополненной и виртуальной реальности» [2].

Исходя из этого можно сделать вывод, что правильное применение технологий может сказаться положительно.

Для более углубленного анализа влияние технологий на физическую активность, был проведен опрос среди студентов Алтайского филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации».

Первый вопрос был направлен на изучение предпочтений в свободное время. Как показали результаты, 28,6 участников предпочитают чтение книг и просмотр фильмов как способ досуга. Данный результат может свидетельствовать о том, что треть студентов предпочитает увлечения, не требующие активности.

Стоит отметить, что столько же процентов студентов выбрали физическую активность и прогулки на свежем воздухе, как преобладающий способ проведения свободного времени. Это свидетельствует о том, что равные доли студентов выбирают пассивный и активный отдых.

Тем не менее, 19% респондентов предпочитают провести свободное время за игрой в компьютерные игры. С одной стороны, данный вид деятельности несет в себе отрицательный характер на физическое развитие студентов и молодежи в целом. С другой стороны, в современном обществе компьютерные игры приобрели и спортивный характер. Это подтверждает факт того, что существует термин «Киберспорт», который требует от игрока серьезный подход к видеоиграм.

Также, в ходе опроса было выявлено, что 38,1% респондентов занимается спортом 2-3 раза в неделю. Данный результат может подтверждать то, что при развитии малоподвижных увлечений - спорт имеют свою актуальность.

Также было выявлено, что 35,7 % студентов относят занятие спортом к постоянному виду деятельности. Данные респонденты считают, что спорт имеет огромную значимость в развитии человека и должен приравняться не к увлечениям, а обязательным атрибутом повседневной жизни.

Тем не менее, 14,3% участников не видят нужды заниматься спортом. Данный показатель говорит нам о том, что достаточно существенная часть респондентов имеет предпочтение к малоподвижному образу жизни.

В ходе исследования факторов, ограничивающих регулярную физическую активность, были выделены ключевые тенденции. Согласно полученным данным, основной барьер связан с дефицитом временных ресурсов – данную позицию подтвердили 33,3% участников опроса. Эта ситуация отражает реалии современного общества, где профессиональные обязанности и бытовые задачи существенно сокращают возможности для личного времени.

Вторым по значимости препятствием оказалось физическое переутомление после трудового дня, которое отметили 19% респондентов. Подобные результаты актуализируют вопрос о необходимости системных изменений в организации рабочего процесса и восстановительных практиках. Интересно, что 14,3% респондентов указали на отсутствие устойчивой мотивации, что согласуется с важностью внешних стимулов и социальной поддержки на начальных этапах формирования привычек.

Проведенный анализ подтверждает, что модернизация подходов к физическому воспитанию должна учитывать как технологические тренды, так и социально-психологические особенности современных поколений.

Таким образом, можно сделать вывод, что поддержание здоровья молодежи возможно только при сбалансированном внедрении современных технологий, совмещающие в себе образовательные функции с интеграцией физических действий. Как считает автор, с данным условием в быстро развивающемся обществе отлично справляются мобильные приложения, а также VR-тренажеры, которые все чаще используются в различных профессиях для закрепление теоретических знаний на практике.

Г.Н. Любимова и И.С. Иваницкая рассматривают актуальные вопросы виртуальной реальности в процессе тренировок, сравнивая традиционные методики обучения физической культуре и спорту с обучением, основанным на

использовании новейших VR-технологий. Рассматривая эмоциональную составляющую учебного процесса, авторы отмечают, что традиционный метод подготовки с преподавателем незаменим, поэтому при использовании симуляторов и виртуальной реальности для обучения физической культуре и спорту необходим компромисс [3].

К похожему выводу пришли А.С. Смирнов, К.А. Фадеев, Т.А. Аликовская, А.В. Тумялис и К.С. Голохваст. В своей статье ученые рассматривают возможности использования инновационных технологий в отечественном образовании. Особое внимание уделяется анализу ощущения присутствия в VR-среде в норме и при патологиях, приводятся описания характеристик доступных виртуальных сред для образования. Авторы отмечают, что применение VR-технологий демонстрирует прекрасные возможности для образования [4].

Список литературы:

1. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации. — URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/> (дата обращения: 01.07.2024).
2. Гарифуллина Анастасия Олеговна Влияние современных технологий на обучение физической культуре // Образование и право. 2025. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sovremennyh-tehnologiy-na-obuchenie-fizicheskoy-kulture> (дата обращения: 06.03.2025).
3. Алексина Анастасия Олеговна, Левченко Александр Васильевич, Ефимов Константин Юрьевич Использование инновационных технологий в обучении физической культуре и спорту: влияние виртуальной реальности и симуляторов на обучающий процесс // Концепт. 2024. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-innovatsionnyh-tehnologiy-v-obuchanii-fizicheskoy-kulture-i-sportu-vliyanie-virtualnoy-realnosti-i-simulyatorov-na> (дата обращения: 06.03.2025).
4. Любимова Г. Н., Иваницкая И. С. Физическая культура и виртуальный мир // Междисциплинарные исследования: теоретические и прикладные аспекты. Всероссийская научно-практическая конференция: тез. докл. -М., 2019. - С. 262-272.