

УДК 796.011.3

Особенности отношения к здоровому образу жизни студентов физкультурных и гуманитарных специальностей как основа разработки программ цифровизации занятий физической культурой в вузе

Лукашина Екатерина Евгеньевна¹

Филиппова Светлана Николаевна², доктор биологических наук, доцент

¹*Государственный университет землеустройства, Москва*

²*Российский Государственный Социальный Университет, Москва*

Аннотация. В статье выявляются особенности отношения к здоровому образу жизни (ЗОЖ) со стороны студентов физкультурных и гуманитарных специальностей как основа разработки программ цифровизации занятий физической культурой в вузе. Сделан вывод, что выявленные особенности необходимо учитывать при разработке программ цифровизации занятий физической культурой в вузе. Для физкультурных специальностей необходимо расширять диапазон их знаний и освоения современных практик диагностики и программ тренировки в области физической культуры и спорта, а для студентов гуманитарных специальностей проводить коррекционно-оздоровительные занятия для восстановления здоровья, профилактики гиподинамии и формирования компетенций по вопросам здоровья и здорового образа жизни.

Ключевые слова: высшее образование, здоровый образ жизни, здоровьесбережение, образовательная программа, студенты, цифровизация, физическая культура.

The peculiarities of the attitude to a healthy lifestyle of students of physical education and humanities as the basis for the development of programs for digitalization of physical education classes at the university

Lukashina Ekaterina Evgenievna¹

Filippova Svetlana Nikolaevna², doctor of biological sciences, associate professor

¹*State University of Land Management, Moscow*

²*Russian State Social University, Moscow*

Abstract. The article reveals the peculiarities of the attitude to a healthy lifestyle of students of physical education and humanities specialties as the basis for the development of programs for digitalization of physical education classes at the university. It is concluded that the identified features should be taken into account when developing programs for digitalization of physical education classes at the university: for physical education specialties, it is necessary to expand the range of their knowledge and mastering modern diagnostic practices and training programs in the field of physical culture and sports, and for students of humanities to conduct correctional and wellness classes to restore health, prevent physical inactivity and the formation of competencies on health and healthy lifestyle issues.

Keywords: higher education, healthy lifestyle, health, health care, educational program, students, digitalization, physical culture.

ВВЕДЕНИЕ. Важнейшей задачей социального государства и всего общества в целом является забота о здоровье населения с приоритетом молодых поколений граждан. Здоровьесберегающая составляющая обучения и воспитания студентов предполагает реализацию в учебном процессе дисциплины «физическое воспитание» (ФВ) принципов здорового образа жизни, базирующихся на физиологических, психолого-педагогических и медико-экологических основах, направленных на сохранение и преумножение физического психологического, социального благополучия обучающихся. Полная и всесторонняя реализация физического, репродуктивного, интеллектуального и нравственно-духовного, потенциала граждан возможна только в обществе, граждане которого привержены принципам ЗОЖ и стремятся к культуре здоровья. Здоровьесбережение, направленное на предотвращение потерь здоровья населения, можно рассматривать как ценность и норму культуры, включенные в образование студентов, гарантирующие успешное

решение всех задач, связанных с получением профессии и трудовой деятельностью, развитием личности и общества [7]. Считается, что проблема укрепления и сохранения здоровья студентов может быть решена при воспитании приверженности и формирования в мотивационно-потребностной структуре процессов личности стремления следовать ЗОЖ. Основы миропонимания человека молодого возраста определяются знаниями, убеждениями, потребностями и интересами, совокупное воздействие которых способствует формированию приверженности не только к ЗОЖ в бытовых условиях, но и здоровому образу профессиональной деятельности (ЗОД) личности [4].

В современных условиях нарастающих рисков для жизнедеятельности населения, особенно для социально активных групп молодежи, приводящих к падению показателей здоровья молодых контингентов, физическое воспитание (ФВ) призвано затормозить понижение здоровья и послужить драйвером его восстановления и развития. Повышенное внимание антропологов, физиологов и педагогов к проблемам здоровья детей, подростков и молодежи, получающих образование, объясняется негативными трендами его изменения последние 30 лет, что влияет на ухудшение демографической ситуации в РФ. Здоровье следующих поколений граждан РФ должно поддерживаться как важнейший социальный приоритет государства, семьи, образовательных учреждений (ОУ) [6, 10].

Учебная работа по дисциплине «физическая культура» (ФК) в ОУ высшего образования дополняется организацией самостоятельной работы (СР) студентов. Средствами СР являются дистанционные образовательные технологии, учебно-методическое, информационное обеспечение, педагогическое сопровождение [2, 6]. Дистанционные технологии позволяют в онлайн и офлайн режимах демонстрировать видео-уроки различной направленности, гиперссылки на обучающее видео, презентации и другие мультимедиа ресурсы [2]. Применение ИТ позволяет предоставлять студентам программы контроля и самоконтроля: 1. контрольные испытания, 2. тестовые материалы, 3. систему оценивая успеваемости по дисциплине, 4. задания для самостоятельной работы. Учебно-методическое и информационное обеспечение самостоятельной работы студентов включает в себя основную литературу, в том числе электронные издания, а также ресурсы электронных библиотек и информационносправочных систем и профессиональных баз данных, например, таких как: ЭБС «Лань» <http://www.e.lanbook.com/>, «Znanium.com» научно-издательского центра «Инфра-М» <http://znanium.com/>, научная электронная библиотека eLIBRARY.RU, крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования <https://elibrary.ru/defaultx.asp>, а также одну из крупнейших в мире национальных библиотек – «Российскую государственную библиотеку» <https://www.rsl.ru/> и др. [6]. Однако, цифровые технологии в преподавании учебной дисциплины ФК носят вспомогательный характер. Основная смысловая нагрузка учебного процесса по ФК реализуется с помощью педагогического взаимодействия между основными субъектами учебного процесса: педагог-студенты. При этом выявляется существенное противоречие между признанием студентами высокой общественной значимости здоровья, и тем, что по данным некоторых исследований «...в России ценность здоровья имеет инструментальный характер (эксплуатируется для по-

строения карьеры)» [9]. То есть «...Здоровье в сознании россиян, в том числе молодого возраста, не самоценно, не определяется как средство жить долго и полноценно» [4, 9]. В этой связи становится актуальна **цель исследования**: изучение отношения студентов физкультурных и гуманитарных специальностей к здоровому образу жизни для разработки и реализации образовательных программ высшего образования по физической культуре с учётом цифровизации учебного процесса.

Социализация и профессионализация студентов происходит сегодня в условиях цифровой трансформации всех сфер жизни общества. Цифровизация и ИТ используются в экономике, медицине, бизнесе, промышленности. Это требует подготовки специалистов на основе Федеральных Государственных образовательных стандартов (ФГОС), в которых это инновационное направление представлено недостаточно. Цифровизация занятий по физической культуре имеет неоспоримые преимущества, такие как: удалённое обучение, повышение доступности информации, широкая палитра форм, средств и методов обучения на основе ИТ (графика, аудио, видео), быстрая передача информации, снижение «бумажной» нагрузки на преподавателя, создание современной доступной и интересной для студентов образовательной среды.

Однако, переход к диджитализации образования в сфере физической культуры имеет препятствия и определённые риски. Одним из таких аспектов является выраженное **снижение мотивации** к занятиям физической культурой у студентов. Можно предположить, что **демотивация** обучающихся неравномерна и зависит от специальности, например физкультурной или гуманитарной.

Для учета особенностей профессиональной подготовки студентов в выборе ими Образа жизни (ОЖ), была сформулирована **цель исследования**: выявить отношение к ЗОЖ студентов разных специальностей и определить перспективы детерминированного ЗОЖ перехода к цифровизации ФВ.

Можно выделить следующие особенности учебного процесса по ФК у студентов разных специальностей:

- в учебном плане студентов физкультурных специальностей представлены естественно-научные дисциплины по изучению строения, функций организма человека, методы диагностики здоровья. Изучение теоретических дисциплин сочетается с практическим освоением основных видов спорта [2].

- студенты-физкультурники по требованию профессиональной подготовки занимаются большим объемом двигательной активности, являющейся основой здорового образа жизни. Известно, что объём двигательной активности различных групп населения зависит от разных факторов – место жительства, социальный круг, место работы или учебы, заболевания и многое другое [1].

- у студентов гуманитарных специальностей повышен риск гипокинезии (малоподвижности), нарушение осанки, нарушений питания и избыточного веса.

- причиной распространения гипокинезии среди студентов являются большие объёмы работы с ИТ и устройствами. Это утверждение отражено в работах ряда исследователей [1, 8, 9].

- в учебных планах гуманитарных и технических специальностей недостаточно представлены естественно-научные дисциплины, необходимые для формирования знаний о здоровье человека. Тогда как роль естественнонаучных дисциплин

плин в формировании компетентности молодежи в области здоровьесбережения весьма высока. Эти знания необходимы для развития готовности и способности заботиться о собственном здоровье в процессе изучения дисциплин естественно-научного цикла, что является важной задачей образования [5, 7].

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для достижения цели исследования применялись следующие методы: метод сбора данных – опрос, анкетирование; методы анализа данных (сравнение, обобщение); выборка – для опроса отбирались студенты 1-2 курсов физкультурных и гуманитарных специальностей. В качестве анкетного опроса студентов применялась анкета, разработанная Белых С.И. [3]. Анкетирование студентов проводилось дистанционно, путем электронной рассылки с подробной инструкцией по анкетированию и консультациями по его проведению; при обработке результатов анкетирования не использовались статистические методы из-за небольшого объема выборки.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Результаты анкетирования студентов физкультурных и гуманитарных специальностей представлены в таблицах 1-3.

Таблица 1 – Результаты анкетирования студентов 1-го курса различных физкультурных специальностей

Возраст	Специализация	Продолжительность занятий	Баллы	Оценка
22	Вольная борьба	3 года	85	отлично
18	Синхронное катание на коньках	15 лет	86	отлично
18	Фигурное катание	10 лет	90	отлично
18	Тхэквондо	7 лет	32	средне
18	Вольная борьба	10 лет	70	хорошо
18	Баскетбол	7 лет	69	хорошо
18	Самбо	10 лет	52	хорошо
18	Хоккей	10 лет	98	отлично
18	Художественная гимнастика	7 лет	32	средне
18	Самбо	10 лет	98	отлично

Таблица 2 – Результаты анкетирования студентов различных гуманитарных специальностей

Пол	Курс	Специализация	Баллы	Оценка
жен	2	телевидение	86	отлично
	3	социология	22	плохо
муж	3	юриспруденция	65	хорошо
жен	2	журналистика	53	средне
муж	3	психология	55	средне
жен	1	реклама и связь с общественностью	89	отлично
жен	2	телевидение	20	плохо
жен	2	журналистика	65	хорошо
жен	2	журналистика	98	отлично
жен	2	управление недвижимостью и правом	76	хорошо

Таблица 3 – Сравнение данных по группам студентов разных специальностей

№	Оценка	Число студентов физкультурных специальностей (%)	Число студентов гуманитарных специальностей (%)
1	отлично	50	30
2	хорошо	30	30
3	среднее	20	20
4	плохо	нет	20

Сравнительный анализ данных по группам студентов показывает, что половина студентов физкультурных специальностей имеют отличное, а другая половина хорошее и среднее стремление к организации жизни и деятельности в соответствии с принципами ЗОЖ. У студентов гуманитарных специальностей отношение к ЗОЖ как руководству для жизнедеятельности ниже, треть обследованных показывают отличные результаты, половина хорошие и средние, а 20 % (2 человека) вообще не выполняют правила ЗОЖ. Эти особенности отношения к ЗОЖ необходимо учитывать при разработке программ цифровизации образования по ФК.

Сравнение полученных данных с результатами опроса по студентам г. Москвы и г. Орла [8] показало, что среди студентов 29-39% вообще не занимались физической культурой. По полученным нами данным не занимающихся ФК студентов-гуманитариев в 1.5-2 раза меньше – 20%. Регулярно (более 3 раз в неделю) занимались физкультурой и спортом 25-51% женщин и 26-38% мужчин [8]. Среди обследованных в данной работе студентов постоянно занимающихся было в 2 раза больше среди гуманитариев, и в 3 раза больше среди студентов-физкультурников.

В ходе исследования были получены данные, которые полностью подтвердили гипотезу. 80% студентов физкультурных специальностей на отличном и хорошем уровне стремятся вести ЗОЖ, у них большой объем двигательной активности и знаний по строению и функциям организма, здоровью и ЗОЖ.

У студентов гуманитарных специальностей результаты ниже, 60% показывают отличные и хорошие результаты, другая половина - (40%) средние и плохие. Многие студенты-гуманитарии имеют нарушение осанки, то есть они *не только не хотят, но и не могут* вести полноценный здоровый образ жизни.

Студенты-гуманитарии для профилактики гипокинезии нуждаются в увеличении объема двигательной активности путем занятий в спортклубах, фитнес клубах, участия в других видах рекреационных и коррекционно-оздоровительных занятиях. Необходимо ввести преподавание естественно-научных дисциплин для повышения знаний о здоровье.

Выявленные особенности отношения студентов к ЗОЖ в зависимости от специальности необходимо учитывать при разработке программ цифровизации занятий ФК в вузе:

- для физкультурных специальностей необходимо расширять их диапазон знаний и освоения современных практик диагностики и программ тренировки в области ФК и спорта;

• для гуманитариев проводить коррекционно-оздоровительные занятия АФК для восстановления осанки и здоровья, профилактику гипокинезии, формировать компетенции по проблемам ЗОЖ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. В заключение следует отметить, что благодаря цифровизации образовательного процесса по физической культуре приобретает уникальный опыт работы в новых условиях, как для студента, так и для преподавателя. Цифровизация дает возможность преподавателям физической культуры с помощью современного оборудования внедрять новые формы и методы обучения в высшем профессиональном как физкультурном, так и не физкультурном образовании. Важность разрешения представленных в исследовании противоречий актуализирует необходимость переосмысления теоретико-методологических основ образовательных программ физкультурных и гуманитарных специальностей с учётом цифровизации занятий физической культурой в вузе и успешного осуществления этого образовательного процесса в условиях диджитализации образования.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Айвазова Е. С., Матвиенко Д. В. Оптимальный объём двигательной активности как физиологическая основа здорового образа жизни // Тенденции развития науки и образования. 2021. № 8 (74). С. 85–87.
2. Акамов В. В., Пожарова Г. В., Шигаев А. В., Романов В. П. Формирование цифровых компетенций у студентов факультета физической культуры педагогического вуза // Перспективы науки. 2021. № 12 (147). С. 163–166.
3. Белых С. И. Новые методики подготовки преподавателей кафедр "Физическое воспитание" // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 7 (125). С. 31–38.
4. Будагьянц Г. Н. Формирование у студентов приверженности к здоровому образу жизни и отношения к здоровью как к наивысшей ценности // Вестник Луганского государственного педагогического университета. Серия 2. Физическое воспитание и спорт. 2021. Т. 73, № 4. С. 80–84.
5. Вдовина Л. Н., Сеницын И. С. Роль естественнонаучных дисциплин в формировании компетентности здоровьесбережения // Перспективы науки и образования. 2013. № 5. С. 121–124.
6. Володина Ю. А., Киселева И. В., Лукашина Е. Е. Системный подход к организации самостоятельной работы студентов по физической культуре // Научные дискуссии. 2022. Т. 2, № 2. С. 16–18.
7. Карелина Н. Н. Здоровьесберегающие технологии: аксиологический подход // Шамовские чтения : сборник статей XV Международной научно-практической конференции (Москва, 21–25 января 2023 г.). Москва : 5 за Знание, 2023. Ч. 1. С. 444–447.
8. Кузнецов В. Д., Зубцов Ю. Н., Терехин С. П., Калишев М. Г. Гигиеническая оценка образа жизни учащейся молодежи в современных условиях // Медицина и экология. 2017. № 3 (84). С. 78–83.
9. Савельева Ж. В. Общественная и личная ценность здоровья: социологические аспекты // Вестник Казанского технолог. ун-та. 2014. Т. 17, № 23. С. 480–482.
10. Филиппова С. Н., Корольков А. Н., Лукашина Е. Е., Ованесян И. Инновационные подходы к управлению физическим воспитанием обучающихся в образовательных учреждениях РФ // Перспективные направления в физической культуре, спорте и туризме : сб. статей XI Всерос. научно-практ. конф. Нижневартовск, 2021. С. 486–490.

REFERENCES

1. Ayvazova E. S. and Matvienko D. V. (2021), "The optimal volume of a physical load, as a physiological basement of the healthy lifestyle", *Tendencies of development of sci. and educ.*, No. 8 (74), pp. 85–87.
2. Akamov V. V., Pozharova G. V., Shigayev A. V. and Romanov V. P. (2021), "Forming of digital competences among students of Pedagogic higher educational institution's Physical Culture branch", *Perspectives of Science*, Vol. 147, No. 12, pp. 163–166.
3. Belykh S. I. (2015), "New methods of training teachers for Physical Culture branches", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F.Lesgafta*, No. 7 (125), pp. 31–38.
4. Budagyantz G. N. (2021), "Forming among students adherence to the healthy lifestyle and relation to the health as the highest value", *Vestnik Luganskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*, Ser. 2, Physical Edu. and sport, Vol. 73, No. 4, pp. 80–84.

5. Vdovina L. N. and Sinitsyn I. S. (2013), "The role of natural science disciplines in forming the competence of healthcare", *Perspectives of Science and Education*, Vol. 5, No. 5, pp. 121–124.
6. Volodina Y. A., Kiseleva I. V. and Lukashina E. E. (2022), "System approach to organization of students' individual work in Physical Education", *Science discussions*, Vol. 2, No. 2, pp. 16–18.
7. Karelina N. N. (2023), "Health-saving technologies: an axiological approach", *Shamov's readings: anthology of the articles of the 15th International science-practical conference*, Moscow, 21-25 January 2023, Moscow, 5 Za Znaniya, Vol. 1, Part 1, pp. 444–447.
8. Kuznetsov V. D., Zubtsov Y. N., Terekhin S. P. and Kalishev M. G. (2017), "Hygienical assessment of studying youth lifestyle in the contemporary conditions", *Medicine and Ecology*, Vol. 84, No. 3, pp.78–83.
9. Savel'eva Zh. V. (2014), "Social and private worth of the health: sociological aspects", *Vestnik Kazanskogo Tekhnologicheskogo Universiteta*, Vol. 17, No. 23, pp. 480–482.
10. Filippova S. N., Korol'kov A. N., Lukashina E. E. and Ovanesyan I. (2021), "Innovative approaches to management of Physical Education of students in educational organizations in Russian Federation", *Perspective directions in the area of Physical Culture, Sport and Tourism*, materials of the 11th All-Russian science and practical conference, Nizhnevartovsk, pp. 486–490.

Поступила в редакцию 24.02.2024.

Принята к публикации 19.03.2024.