

4. Дмитриев, А. Спортивная нутрициология: наука и практика реализации в аспекте повышения работоспособности и сохранения здоровья спортсменов. Консенсус МОК / А. Дмитриев, Л. Гунина // Наука в олимпийском спорте. – 2018. – № 2. – С. 70-80.

5. Леонова, Е. Н. Социально-психологические типы пищевого поведения / Е. Н. Леонова // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2017. – Т. 27, № 2. – С. 174-181.

6. Исаков, В. А. Инновационные подходы к анализу состава рациона и диетотерапии функциональных заболеваний органов пищеварения / В. А. Исаков, С. В. Морозов, В. И. Пилипенко // Вопросы питания. – 2020. – Т. 89, № 4. – С. 172-185.

ЦИФРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ: РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА

Москалюк В.С.

Гродненский государственный медицинский университет
Гродно, Республика Беларусь
Научный руководитель – Озимко О.Н.

Актуальность. Цифровизация образовательного процесса и повседневной жизни привела к существенному увеличению экранного времени среди молодежи. Студенты медицинских университетов составляют особую группу риска, так как специфика их обучения сопряжена с высокой когнитивной нагрузкой, длительным статическим напряжением и вынужденной гиподинамией [1]. Несмотря на то, что будущие врачи должны быть трансляторами идей здорового образа жизни, на практике наблюдается противоречие между их профессиональными знаниями и реальным поведением в цифровой среде [2]. Чрезмерное использование гаджетов нередко вытесняет активные формы досуга, провоцируя развитие нарушений опорно-двигательного аппарата и снижение качества сна [3]. В связи с этим изучение взаимосвязи цифровых привычек и двигательной активности студентов-медиков представляется своевременным и значимым.

Цель. Оценить особенности цифрового поведения студентов-медиков, а также определить характер влияния использования гаджетов на их уровень физической активности и самооценку здоровья.

Методы исследования. Было проведено одномоментное анонимное анкетирование с использованием онлайн-формы. В опросе приняло участие 470 студентов лечебного факультета 1–6 курсов. Большинство респондентов составляли студенты 2 курса (160 человек, 34%), 3 курса (116; 24,7%) и 1 курса (114; 24,3%); доля старших курсов была ниже

(5 курс – 72 студента, 15,3%; 4 курс – 7, 1,5%; 6 курс – 1, 0,2%). По половому составу преобладали лица женского пола – 381 студентка (81,1%), мужского пола – 74 человека (15,7%), не желали указать пол 15 респондентов (3,2%).

Анкета включала вопросы о среднем времени использования смартфона, целях применения цифровых устройств, частоте занятий физической активностью, использовании фитнес-приложений и устройств, доверии к их данным, а также субъективной оценке влияния цифровых привычек на физическое и психическое здоровье. Количественные данные обрабатывались методом описательной статистики (абсолютные и относительные частоты, %).

Результаты и их обсуждение. Время использования смартфона и цифровые привычки. Большинство студентов ежедневно проводят со смартфоном значительную часть дня. Средняя продолжительность использования смартфона распределилась следующим образом: 4–6 часов в сутки – 184 студента (39,1%); более 6 часов – 166 (35,3%); 2–4 часа – 107 (22,8%); менее 2 часов – лишь 13 респондентов (2,8%). Делаем вывод что, более 74% опрошенных используют смартфон не менее 4 часов в день, что свидетельствует о высокой цифровой нагрузке и потенциальном риске снижения общей двигательной активности (рисунок 1). Основными целями использования цифровых устройств студенты называли учёбу, общение в мессенджерах и социальных сетях, просмотр развлекательного контента.

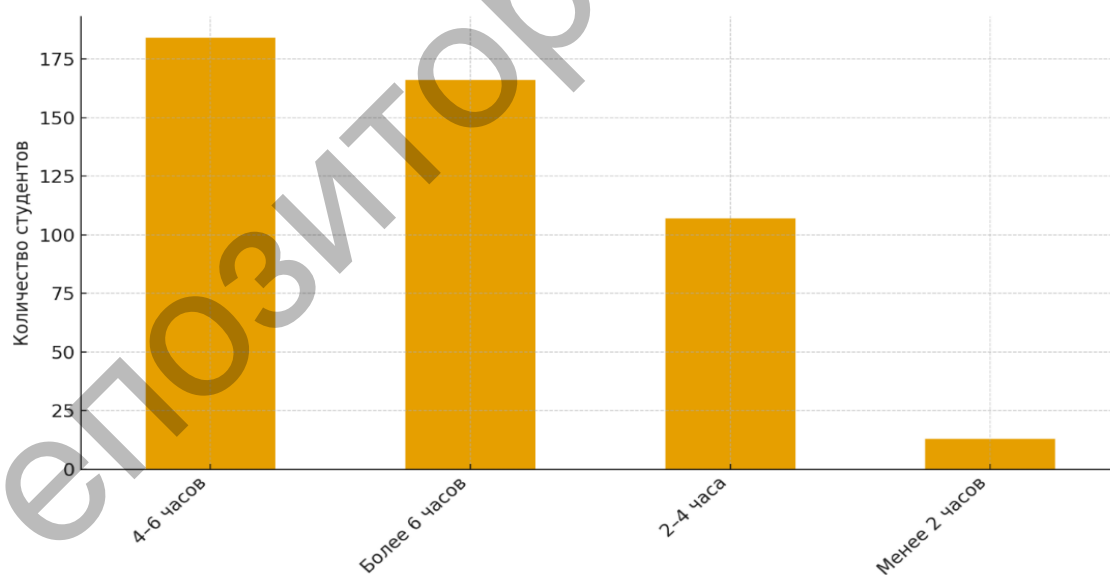


Рисунок 1 – Средняя продолжительность использования смартфона в день

Физическая активность студентов. Несмотря на интенсивные цифровые привычки, значительная часть студентов сохраняет умеренный уровень физической активности. На вопрос о частоте занятий спортом, фитнесом, активными прогулками или йогой респонденты ответили

следующим образом: 1–2 раза в неделю – 248 человек (52,8%); 3–4 раза в неделю – 123 (26,2%); ежедневно – 62 (13,2%); редко – 32 (6,8%); не занимаюсь – 5 студентов (1,1%) (рисунок 2).

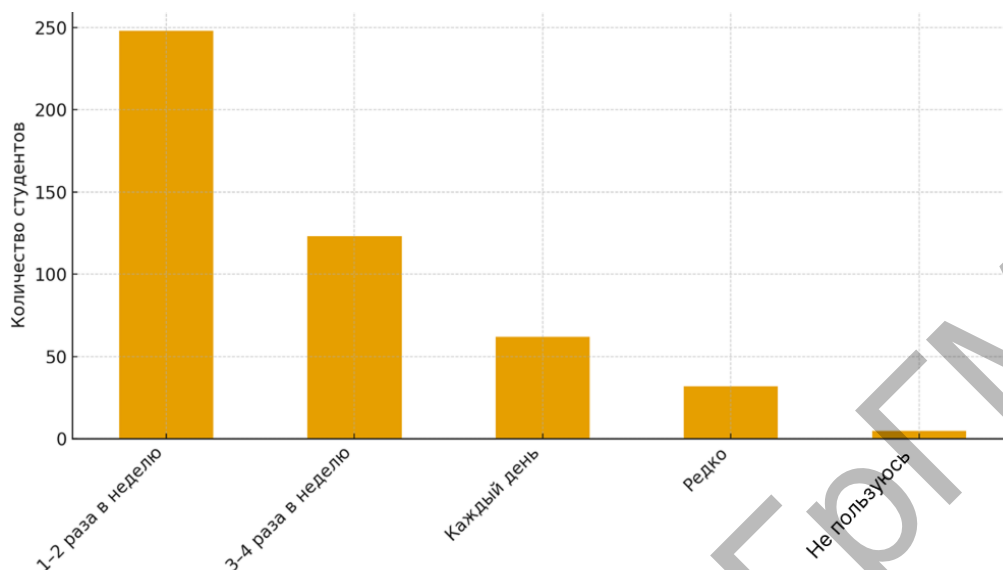


Рисунок 2 – Частота физической активности студентов

Таким образом, более 92% студентов хотя бы изредка занимаются физической активностью, а около 39% тренируются не реже 3 раз в неделю, что можно расценивать как удовлетворительный уровень двигательной активности. В то же время доля ежедневно занимающихся относительно невелика, а наличие группы вовсе не выполняющих физические упражнения требует внимания.

Использование цифровых технологий для контроля и поддержки ЗОЖ. Цифровые технологии активно применяются студентами для мониторинга состояния здоровья и организации тренировок. На вопрос о частоте отслеживания физической активности (шаги, пульс, сон и т. п.) ответы распределились так: ежедневно – 161 студент (34,3%); несколько раз в неделю – 110 (23,4%); редко – 154 (32,8%); не пользуюсь – 45 (9,5%). При этом 242 респондента (51,5%) иногда используют цифровые технологии (онлайн-тренировки, приложения, видеоролики), 102 человека (21,7%) – часто, и 126 (26,8%) их не применяют. Большинство студентов «скорее доверяют» данным фитнес-приложений и устройств (327 человек, 69,6%); полностью доверяют им 50 респондентов (10,6%), «скорее не доверяют» 65 (13,8%), а полностью не доверяют 28 студентов (6,0%).

Обобщённо, цифровые инструменты рассматриваются студентами как полезный, но вспомогательный ресурс: они помогают планировать тренировки и контролировать показатели, однако сохраняется определённый уровень критического отношения к точности данных.

Субъективная оценка влияния цифровых привычек на здоровье. Интересно, что при высокой вовлечённости в цифровую среду студенты

не склонны однозначно оценивать её влияние на здоровье. На вопрос о влиянии цифровых привычек на физическое и психическое состояние были получены следующие ответы: нейтральное влияние – 245 студентов (52,1%); положительное – 104 (22,1%); отрицательное – 76 (16,2%); затрудняюсь ответить – 45 (9,6%). Одновременно с этим 223 респондента (47,4%) считают, что цифровые технологии частично помогают им вести более здоровый образ жизни, 143 (30,4%) – однозначно видят положительный эффект, тогда как 58 (12,3%) не отмечают помощи технологий в формировании ЗОЖ и 46 (9,8%) затруднились ответить (рисунок 3).

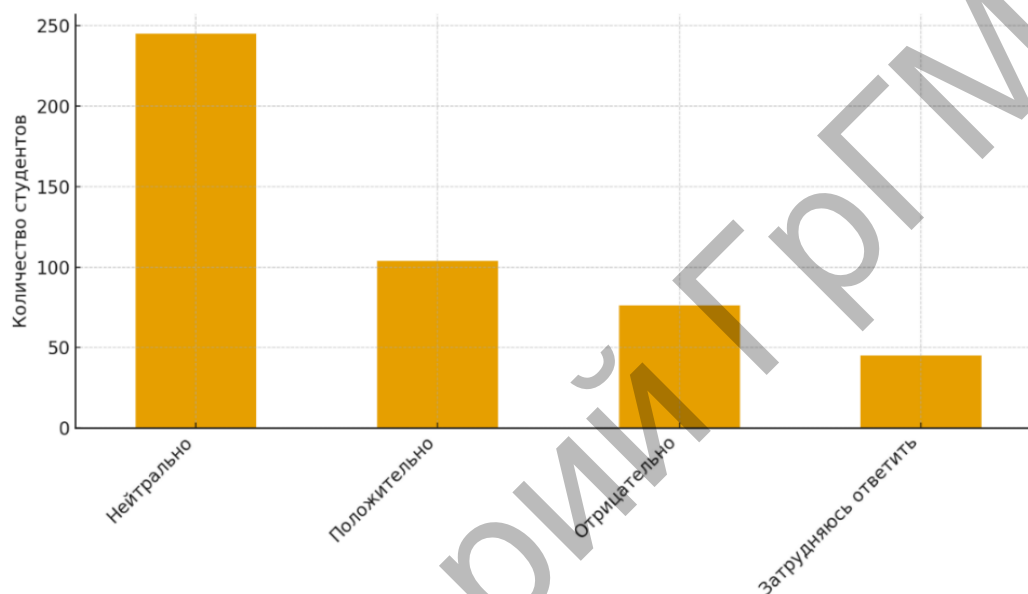


Рисунок 3 – Оценка влияния цифровых привычек на здоровье

Полученные данные свидетельствуют о двойственном восприятии цифровой среды: с одной стороны, она рассматривается как удобный инструмент контроля активности и доступа к образовательным материалам, с другой – не всегда осознаётся негативное влияние длительного экранного времени и малоподвижного поведения.

Выводы. Результаты опроса показали, что подавляющее большинство студентов-медиков проводит со смартфоном 4 часа и более в день, что требует целенаправленного формирования навыков рационального использования гаджетов; уровень физической активности можно оценить как умеренный, однако доля ежедневно занимающихся невелика, а отдельная группа студентов практически не выполняет физические упражнения; цифровые технологии уже широко используются для мониторинга активности и занятий спортом, при этом сохраняется умеренный уровень доверия к их данным; студенты воспринимают влияние цифровых привычек преимущественно как нейтральное, недооценивая возможные отрицательные эффекты для опорно-двигательного аппарата, зрения и психоэмоционального состояния.

Полученные результаты целесообразно использовать при разработке образовательных и просветительских программ по формированию здорового образа жизни у студентов-медиков. Перспективными направлениями представляются: создание университетских онлайн-платформ с комплексами упражнений, внедрение челленджей по шаговой активности, интеграция напоминаний о двигательной паузе в учебные приложения, а также проведение циклов лекций о рисках чрезмерного экранного времени.

Список литературы

1. Тажибаева, Ф. Негативные воздействия современных гаджетов на здоровье студентов медицинских факультетов / Ф. Тажибаева, У. Кулмамамова Х. Вахобов, А. Мурзабек Кызы // Вестник Ошского государственного университета. Медицина. – 2024. – № 1 (3). – С. 51-58.

2. Голубкина, К. В. Использование гаджетов в студенческой среде и их воздействие на здоровье студентов / К. В. Голубкина, С. К. Абрамян // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2024. – Т. 32, № S1. – С. 577-581.

3. Влияние гаджетов на образ жизни и здоровье студентов / А. А. Антонова [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – 2022. – № 2. – С. 15-23.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ У СТУДЕНТОВ ИЖЕВСКОГО ТЕХНИКУМА ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ

Перевощикова А.В.

Удмуртский государственный университет
Ижевск, Российская Федерация

Научный руководитель – канд. биол. наук, доц. Шумихина И.И.

Актуальность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки во время учебы и дома у большинства студентов в режиме дня отмечается дефицит двигательной активности. До 82-85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении сидя, что отражается как на двигательной подготовленности студентов, так и на функционировании многих систем организма обучающихся, особенно нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем [1, 2]. Гипокинезия ведёт к снижению работоспособности, ухудшению когнитивных функций [3]. Повлиять на эту негативную тенденцию способна правильно организованная двигательная активность, в том числе и занятия физической культурой в вузе [4].