

важную роль в профилактике заболеваний и укреплении как физического, так и психического здоровья, формируя у человека осознанное отношение к собственному телу и окружающему миру.

Список литературы

1. Долженкова, И. В. Йога: история, развитие / И. В. Долженкова // Молодой ученый. – 2020. – № 24 (314). – С. 445-447.
2. Дружинина, В. Р. Теоретические основы применения средств йоги в физическом воспитании / В. Р. Дружинина, Н. А. Беспалова // Вестник науки. – 2023. – Т. 1, № 5 (62). – С. 528-533.
3. Ивахненко, Д. С. Йога: незаменимая система оздоровления организма / Д. С. Ивахненко // Наука-2020. – 2022. – № 5 (59). – С. 69-74.
4. Сорокина К. С. Йога, как одна из современных физкультурно-оздоровительных технологий / К. С. Сорокина, Ю. Ю. Копылова // Наука-2020: Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. – 2020. – № 1 (26). – С. 21-26.

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Лосякова М.О.

Белорусский государственный медицинский университет
Минск, Республика Беларусь
Научный руководитель – Полянский Д.Н.

Актуальность. На современном этапе развития общества, характеризующемся стремительной цифровизацией всех сфер жизнедеятельности проблема снижения двигательной активности (гиподинамией) среди студенческой молодежи приобретает особую социальную и педагогическую остроту. Для студентов медицинских вузов эта проблема является критической, так как специфика учебного процесса предполагает колоссальную когнитивную нагрузку и длительное пребывание в статической рабочей позе. Лекционные занятия, многочасовая работа с микроскопами, подготовка к семинарам и ночные дежурства при прохождении практики оставляют минимум времени для полноценного спорта.

Все это неизбежно ведет к дефициту мышечной активности, которую специалисты называют «болезнью цивилизации». Согласно тревожным данным Всемирной организации здравоохранения, недостаточная физическая активность уже является одним из четырех ключевых факторов риска смерти в мире и основной причиной роста числа неинфекционных

заболеваний, нарушений опорно-двигательного аппарата и снижения адаптационных возможностей молодого организма [1, с. 102]. Для будущего врача сохранение собственного здоровья является не только личной, но и профессиональной задачей, однако парадокс заключается в том, что именно студенты-медики часто пренебрегают принципами ЗОЖ из-за нехватки времени.

Традиционные формы физического воспитания в вузе играют базисную роль, но классические педагогические подходы часто сталкиваются с проблемой отсутствия у студентов устойчивой внутренней мотивации к продолжению занятий за пределами спортивного зала. Современное поколение студентов (Generation Z) обладает специфическими психологическими особенностями: для них характерна потребность в визуализации данных, ожидание быстрой обратной связи и привычка к геймификации. В связи с этим, классические призывы к здоровому образу жизни оказываются малоэффективными без подкрепления технологическими инструментами [4, с. 90].

В этом контексте интеграция цифровых технологий в сферу физической культуры открывает новые перспективы. Смартфоны и фитнес-трекеры позволяют реализовать принцип индивидуализации нагрузки, обеспечивают непрерывный мониторинг состояния и создают условия для соревновательности без участия преподавателя.

Цель. Изучить влияние использования мобильных приложений и носимых устройств на формирование устойчивой мотивации студентов-медиков к самостоятельным занятиям физической культурой, а также проанализировать зависимость между использованием цифровых средств самоконтроля и регулярностью тренировок.

Методы исследования. Для решения поставленных задач и проверки гипотезы использовался комплекс методов: теоретический анализ и обобщение данных современной научно-методической литературы по вопросам цифровизации физического воспитания, физиологии спорта и психологии мотивации; социологический опрос (анкетирование), которое проводилось на базе университета в январе 2025 года. В исследовании приняли участие 120 студентов (45 юношей и 75 девушек) 1–3 курсов обучения, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Анкета была разработана с учетом специфики исследования и включала три смысловых блока вопросов: субъективная оценка собственного уровня физической активности, степень технической оснащенности и вовлеченности в использование цифровых технологий, а также оценка факторов, мотивирующих к занятиям спортом; методы математической статистики для количественной обработки полученных данных (расчет процентных соотношений и средних величин).

Результаты и их обсуждение. Анализ результатов первого блока анкеты показал, что подавляющее большинство респондентов адекватно оценивают свой образ жизни и осознают проблему недостаточной двигательной активности. Так, 68% опрошенных студентов отметили, что двигаются «мало» или «недостаточно», связывая это с высокой учебной нагрузкой, усталостью и банальным отсутствием силы воли. При этом важно отметить высокий потенциальный запрос на изменения: 92% студентов заявили, что хотели бы улучшить свою физическую форму и здоровье, но испытывают трудности с самоорганизацией, планированием времени и выбором методики тренировок.

Второй блок вопросов был направлен на выявление технической оснащенности и цифровой грамотности студентов в сфере здорового образа жизни (ЗОЖ). Выяснилось, что 100% респондентов являются владельцами смартфонов с возможностью установки приложений. Специализированные носимые устройства (фитнес-браслеты, смарт-часы) имеют в личном пользовании 45% опрошенных. Установленные мобильные приложения категории «Здоровье и фитнес» (шагомеры, счетчики калорий, трекеры бега, программы домашних тренировок) обнаружились в смартфонах у 78% студентов. Однако, как показал детальный анализ ответов, сам факт наличия приложения не гарантирует его активное использование. Регулярно (ежедневно или 3–4 раза в неделю) используют данные функции только 35% от общего числа респондентов. Остальные обращаются к ним эпизодически (раз в месяц) или установили их «из любопытства» и впоследствии забыли [5, с. 257].

Наиболее значимые результаты дал сравнительный анализ показателей двигательной активности двух групп студентов:

- группа А: студенты, активно и осознанно использующие цифровой мониторинг (трекинг шагов, запись тренировок, контроль сна);
- группа Б: студенты, не использующие гаджеты для спорта или использующие их пассивно (только как часы);

В группе А средняя частота самостоятельных занятий физическими упражнениями (включая пешие прогулки в быстром темпе, бег, домашний фитнес, посещение тренажерного зала) составила 3,8 раза в неделю.

В группе Б этот показатель оказался статистически значимо ниже – всего 1,4 раза в неделю. Это позволяет сделать обоснованный вывод о наличии прямой положительной корреляции между использованием средств цифрового самоконтроля и реальным уровнем физической активности.

При ответе на вопрос «Что именно в приложении мотивирует вас заниматься?» (вопрос предполагал возможность выбора нескольких вариантов ответа) мнения студентов распределились следующим образом:

- визуализация прогресса (62%). Возможность наглядно видеть графики своей активности, количество сожженных калорий и пройденных

километров создает ощущение реального достижения («эффект завершенного действия») и повышает удовлетворенность от проделанной работы [2, с. 19];

– геймификация и система наград (48%). Получение виртуальных медалей, достижение новых уровней, закрытие «колец активности» и сохранение серии дней без пропусков стимулирует спортивный азарт и помогает преодолеть лень;

– удобство и методическая доступность (40%). Приложения с готовыми видеоуроками и планами питания решают проблему нехватки теоретических знаний о том, как правильно и безопасно выполнять упражнения;

– социальный фактор (25%). Возможность делиться результатами пробежек в социальных сетях, участвовать в рейтингах или соревноваться с друзьями.

Кроме того, исследование выявило определенные гендерные различия в цифровых предпочтениях. Девушки чаще выбирают приложения для йоги, стретчинга и подсчета калорий (например, MyFitnessPal, Yoga Club), уделяя внимание эстетической составляющей, гибкости и коррекции веса. Юноши отдают явное предпочтение трекерам бега, велосипедной езды и силовых тренировок (Strava, Nike Training Club), ориентируясь на развитие выносливости, скорости и мышечной силы [3, с. 35]. Однако следует отметить и выявленные проблемы психологического характера. Около 15% студентов отметили, что использование гаджетов иногда вызывает у них тревожность или чувство вины, если они не достигают установленных дневных целей (например, пресловутых 10000 шагов). Это свидетельствует о необходимости формирования у молодежи психологически грамотного, бесфанатичного подхода к цифровому самоконтролю.

Выводы. Таким образом, на основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Цифровые технологии являются высокоэффективным вспомогательным средством в системе физического воспитания студентов. Они позволяют трансформировать рутинный, а порой и скучный процесс тренировок в интерактивную, понятную и увлекательную деятельность, полностью соответствующую интересам и образу жизни современной молодежи.

2. Использование фитнес-приложений и носимых устройств достоверно повышает частоту и регулярность самостоятельных занятий. Студенты, использующие методы цифрового самоконтроля, демонстрируют значительно более высокий уровень вовлеченности в физкультурно-оздоровительную деятельность по сравнению с теми, кто игнорирует данные технологии.

3. Основными мотивирующими факторами цифровой среды являются наглядность результатов (мониторинг), элементы игры (геймификация) и доступность качественного методического материала.

4. Преподавателям кафедр физического воспитания и спорта рекомендуется активнее внедрять элементы цифрового мониторинга в учебный процесс. Например, целесообразно использовать скриншоты трекеров активности как часть отчетности студентов по самостоятельной работе, а также рекомендовать проверенные мобильные приложения для построения индивидуальных тренировочных программ. Это будет способствовать формированию у студентов компетенций саморазвития, самоорганизации и ответственности за собственное здоровье.

Список литературы

1. Бичев, В. Г. Самостоятельные занятия по физической культуре, как форма повышения физической активности современного студента / В. Г. Бичев // Наука-2020. – 2019. – № 7 (32). – С. 57-61.

2. Ильина, К. С. Мобильные приложения как средство для мониторинга физической активности студентов / К. С. Ильина, А. В. Цинис // Столыпинский вестник. – 2023. – № 6. – С. 2932-2942.

3. Наумова, С. Н. Использование мобильных приложений для персонализированного контроля физической активности студентов / С. Н. Наумова, А. В. Якутина // Дневник науки. – 2025. – № 8. – С. 2-8.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ПИЛАТЕСОМ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕВУШЕК 18-25 ЛЕТ

Македон А.А.

Гродненский государственный медицинский университет
Гродно, Республика Беларусь
Научный руководитель – Судак С.Ф.

Актуальность. Пилатес – это система оздоровления, которая включает в себя элементы танцев, гимнастики и йоги, направленная на развитие силы, гибкости и контроля над телом. Система «пилатес» задействует большое количество мышц, требует точности, сосредоточения на движениях и полного погружения в процесс [1, с. 56]. Занятия пилатесом способствует тонизированию мышц, развитию дыхательной системы, улучшению равновесия, а также помогают построить спортивное подтянутое тело.

Основные принципы системы включают: движение всего тела, концентрация, дыхание, сбалансированное развитие мышц, точность и ритм. Данные принципы обеспечивают комплексное воздействие на физическое и психоэмоциональное состояние [2, с. 25].

В современном быстро меняющемся ритме жизни мы все чаще сталкиваемся с физическим и умственным перенапряжением, что является