

## АСПЕКТЫ ЦИФРОВИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ УНИВЕРСИТЕТОВ

**Т.В. РУДЕВА, Е.А. КОЗЫРЕНКО,  
В.С. БРИЗГАЛОВА, И.С. ВОРОНИН,  
ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России,  
г. Краснодар, Краснодарский край, Россия**

### **Аннотация**

Понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) тесно связано со здоровьем человека, что является в свою очередь ключевой целью любого медицинского работника. Однако заинтересованность будущих медработников к здоровому образу жизни сейчас значительно снижается, что наблюдается уже на начальных этапах обучения в медицинских университетах в отношении дисциплины «Физическая культура и спорт». Повышение интереса к данной дисциплине может быть проведено с помощью цифровизации обучения этой дисциплине. Цель работы: исследование преимуществ и недостатков онлайн-обучения и в частности, дисциплине «Физическая культура и спорт» студентов медицинских вузов для возможности понимания и повышения их интереса к здоровому образу жизни. В ходе исследования был проведен анализ научной литературы по этой теме за последние 10 лет, а также социологический опрос студентов медицинских вузов, направленный на оценку степени приверженности к ЗОЖ и мобильным приложениям в этой области. В результате социологического опроса было выявлено, что отношение большинства студентов к ЗОЖ положительное, при этом отношение к мобильным приложениям в этой области неоднозначное. То же отмечалось в социологических опросах в других отечественных и зарубежных работах. При этом отношение к онлайн-обучению как у преподавателей, так и у студентов – негативное из-за большого количества его недостатков (специфичность проведения занятий, неудобство проведения и прочее), в связи с чем такой способ цифровизации данной дисциплины является неперспективным.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, цифровизация обучения, информатизация обучения, физическая культура, спорт, онлайн-обучение, социальная сеть, мобильное приложение.

## DIGITALIZATION ASPECTS OF THE DISCIPLINE “PHYSICAL CULTURE AND SPORT” AMONG STUDENTS OF MEDICAL UNIVERSITIES

**T. V. RUDEVA, E. A. KOZYRENKO,  
V. S. BRIZGALOVA, I. S. VORONIN,  
FSBI HPE “KubSMU” MOH Russia,  
Krasnodar city, Krasnodarskiy kray, Russia**

### **Abstract**

The concept of healthy lifestyle (HL) is closely related to human health and this is the key goal of any medical worker. However, now the interest of future health workers in HL is significantly reduced. It is already observed at the initial stages of education process in relation to the discipline “Physical Culture and Sports” at medical universities. Increasing interest in this discipline can be with the help of digitalization of teaching this discipline. The aim of this study was studying the advantages and disadvantages of online learning in particular and the digitalization of teaching the physical culture discipline in general in relation to medical students for understanding the increase in their potential interest in HL. In the course of the study, we analyzed the scientific literature over the past 10 years and conduct a sociological survey of students for understanding the attitude of medical students to HL and apps in this area. It was revealed after the sociological survey that the attitude of students to HL was positive, while the attitude to the apps was ambiguous. The same results were registered in sociological surveys in other Russian and foreign works. At the same time, the attitude to online learning among both teachers and students was negative because a large number of disadvantages (the specificity of education, the inconvenience of teaching, etc.), and therefore this method of this discipline digitalization is unpromising.

**Keywords:** healthy lifestyle, digitalization of education, informatization of education, physical culture, sports, online education, social network, app.



### Актуальность работы

По одной из трактовок Всемирной организации здравоохранения, здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья. Само же здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия. Понятие «ЗОЖ» тесно связано со здоровьем человека, что является в свою очередь ключевой целью любого медицинского работника. Особенно важным это становится в последнее время, когда показатели здоровья как жителей России, так и всего мира значительно снижены после эпидемии COVID-19, а нездоровый образ жизни распространен среди всех слоев населения. В связи с этим весьма важным является акцентирование внимания студентов-медиков на понимании принципов ЗОЖ, что изначально должно проявляться в сохранении и поддержании собственного здоровья.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» направлена на развитие мотивации к занятиям оздоровлением через развитие физкультурно-спортивных интересов. Однако стоит отметить, что на сегодняшний день эта дисциплина не является приоритетной у большинства студентов как общеобразовательных, так и медицинских вузов [3], а большинство студентов относится к нему равнодушно или отрицательно. Интересно отметить, что студенты I курсов, обнаруживая объективно меньшую компетентность в оценках собственного здоровья, демонстрируют более позитивные проявления внимания к собственному здоровью по сравнению с представителями старших курсов. Все это указывает на то, что в учебной студенческой среде наблюдается недостаточность стимулов к поддержанию ЗОЖ, что может быть связано с недостаточностью социального воздействия в отношении данной проблемы [3].

Цифровизация обучения на сегодняшний день представляет собой развивающееся и перспективное направление в образовании. Данный процесс в той или иной степени коснулся реорганизации образования в отношении различных предметов в большинстве стран. Одним из процессов, входящих в понятие «цифровизация обучения», является онлайн-обучение, которое становится все более популярным направлением в образовании, в том числе и в случае физического воспитания. При этом в ряде исследований подчеркиваются такие преимущества данного обучения, как повышение мотивации к предмету, большая заинтересованность в достижении положительных результатов по предмету или увеличению показателей активности внеклассных занятий [9]. Однако по опросам среди преподавателей различных стран отмечалось, что большинство из них воспринимают такой формат занятий в отношении физической культуры лишь как дополнительный, применяемый в нестандартных ситуациях, и обосновывают свое мнение спецификой преподаваемой области.

В связи с этим целью работы было исследование преимуществ и недостатков онлайн-обучения и в частности, дисциплине «Физическая культура и спорт» студентов медицинских вузов для возможности понимания и повышения их интереса к здоровому образу жизни.

### Материал и методы исследования

В качестве основного материала в работе были литературные источники, а основного метода – их анализ. В ходе настоящего исследования было проанализировано более 50 источников зарубежной и отечественной литературы, опубликованных за последние 10 лет. При этом в окончательный анализ были включены 13 работ, опубликованных в период с 2011 по 2022 г.

Кроме того, материалом исследования послужили результаты анкетирования студентов медицинских вузов для оценки их приверженности к здоровому образу жизни, полученные в рамках социологического опроса (в период с 22 по 30 августа 2022 года на платформе Google Forms). В опросе приняли участие 290 чел., из которых – 84,5% женщин и 15,5% мужчин. Доля городских жителей составила 47,2%, сельских – 52,8%. Возраст аудитории: 18–25 лет. По территориальной принадлежности: большая часть опрошенных из Краснодарского края – 88,6%; 2,4% – из Московской области; 1,7% – Ленинградской области; 1,3% – Саратовской области и Республики Крым; 0,7% – Волгоградской области; 0,4% – Республики Саха (Якутия), Новосибирской области, Мурманской области, Брянской области, Кемеровской области, Челябинской области, Ставропольского края, Кировской области, Орловской области, Липецкой области.

### Результаты исследования и их обсуждение

В последнее время всё большее распространение получает «цифровизация обучения». Под данным термином понимается «...переход от традиционного образования к цифровому. При этом ... в цифровизации акцент делается на комплексном использовании преимущественно компьютерной формы представления информации во всех аспектах, связанных с организацией и реализацией образовательного процесса...» [4]. Данный процесс меняет стандарты жизни и работы людей во всем мире, например, позволяя проводить процесс обучения в домашних условиях. При этом очень близким, синонимичным значением обладает понятие «информатизация обучения» – это процесс создания, развития и массового внедрения информационных средств и технологий в сферу физической культуры и спорта, обеспечивающих достижение и поддержание уровня информированности населения о новых тенденциях в данной сфере и вовлечения населения в здоровый образ жизни [6].

Необходимо отметить, что к процессу цифровизации относят различные процессы: повышение навыков и умений преподавателей в сфере цифровых технологий; развитие материальной инфраструктуры, онлайн-обучения; внедрение цифровых программ [1].

В отношении онлайн-обучения было проведено несколько социальных опросов как среди учащихся, так и среди преподавателей физической культуры. В исследовании испанской научной группы González-Calvo G. et al. [8] отмечалось, что студенты испытывали разочарование из-за контраста между ожиданиями от предмета и полученным опытом при онлайн-обучении физической культуры. В свою очередь учителя утверждали о повы-



шении своей утомляемости, поскольку большая часть их внимания была сосредоточена на других задачах, далеких от преподавания предмета, и для которых они не были подготовлены. Например, работа на специализированных онлайн-платформах; действия при возникновении технических неполадок; специфика ведения занятия с учениками, находящимися в домашней обстановке и др. Кроме того, преподаватели отмечали, что на занятиях было меньше практической составляющей из-за ограниченности учеников в пространстве в условиях онлайн-обучения [7]. Тем не менее учителя заявляли, что преимуществом данного обучения было то, что учащимся можно было уделить больше индивидуального внимания. В связи с вышесказанным, необходимо отметить, что недостатки онлайн-обучения физической культуре значительно преобладают над преимуществами, что делает это направление в отношении данного предмета неперспективным.

При этом, как упоминалось ранее, под «цифровизацией обучения» понимают не только дистанционное онлайн-обучение, но и размещение информационного контента на цифровых площадках вузов. Так, в отношении предмета физической культуры это может быть размещение теоретических материалов по физиологии организма при физических нагрузках, рекомендации по здоровому образу жизни или лекции в формате коротких видеороликов с записью примеров физических упражнений и объяснением их действия на организм с точки зрения медицины.

Ярким примером цифровизации физической культуры является продвижение спортивных мероприятий и принципов ЗОЖ через социальные сети, которые активно используются как источник пропаганды здорового образа жизни. В связи с этим многие спортивные клубы интегрируют пропаганду здорового образа жизни через наиболее популярные платформы – ВКонтакте, Telegram, Youtube, Rutube; они являются эффективными методами продвижения как здорового образа жизни, так и физкультурно-спортивных услуг. Так, в исследовании [2] было выявлено, что практически все тестируемые студенты интересовались видеороликами спортивного содержания. При этом большая часть студентов использовала данную информацию для самоподготовки и поиска новых упражнений.

Аккаунты (учётные записи) спортивных подразделений вузов в социальных сетях могут способствовать лучшему информированию студентов о мероприятиях и соревнованиях, а также больше интегрироваться в спортивную жизнь учебных заведений путем прохождения опросов или голосований по поводу улучшения мероприятий или пожеланий их проведения. В группах и аккаунтах, посвященных мероприятиям по физической культуре университетов, может распространяться информация о кафедрах физической культуры (размещение фото и видео, снятых во время тренировок; создание тем для обсуждения деятельности), тем самым привлекая внимание студентов. Такой метод, взятый по аналогии с распространением информации спортивных клубов, может создать площадку для общения студентов на спортивные темы на простой и доступной платформе. Также

на страницах социальных сетей может предоставляться подробная информация о наиболее активных студентах – их статусы, фотографии, характеристика и другое.

Одной из форм цифровизации, возможной для применения в сфере образования в отношении предмета «Физическая культура», являются мобильные приложения (интернет-приложения, разработанные для смартфонов, планшетов и других мобильных устройств), направленные на привлечение студентов к здоровому образу жизни [6]. В них могут быть описаны комплекс тренировок, программа питания и режим дня, которые формируются под биологические и физиологические параметры студента [5]. Исследование [11], проведенное в Китае, показало, что более 50% студентов колледжей знают и используют одно или несколько приложений спортивного содержания или для записи данных своего здоровья. Кроме того, в приложениях можно размещать различные учебные пособия по спортивной культуре. А учетные записи в приложениях могут быть связаны с контактами в других популярных социальных сетях. Поэтому студенты могут найти друзей по интересам или узнать подробнее о внеклассных спортивных мероприятиях.

По данным социологического опроса, проведенного в рамках нашего исследования, 96,6% опрошенных считали важным придерживаться ЗОЖ, из них 52,8% – что это необходимо, а 43,8% – что это важно, но не главное в жизни. По их мнению, ЗОЖ должен включать в себя правильное питание (91,7%), занятия спортом (83,1%) и отсутствие вредных привычек (80%). Главными помехами для поддержания ЗОЖ стали недостаток времени (63,1%) и отсутствие мотивации (42,8%). 65,2% опрошенных считали полезными приложения, позволяющие отслеживать состояние своего здоровья, однако лишь 48,3% используют их на постоянной основе.

Другой важной функцией мобильных приложений (в комплектации с дополнительными гаджетами) является возможность их использования для сбора данных о показателях здоровья пользователей [10]. Например: измерение сердечного ритма, показателей дыхания, антропометрических данных, информация о двигательной активности и пр. Это является важным аспектом, так как может не только увеличить заинтересованность студентов по отношению к данному направлению, но и сможет привить внимательное отношение к отслеживанию нормальных показателей организма.

### Заключение

Информационно-коммуникационные технологии изменили общественную жизнь. Они способствуют вовлечению населения в занятия физической культурой и спортом. Так, развитие спортивных приложений и гаджетов оказывает существенное влияние на развитие массового спорта, а развитие спортивного инновационного оборудования и медицинских электронных технологий – на развитие спорта высших достижений.

Можно сделать вывод, что наиболее перспективным методом цифровизации предмета «Физическая культура» являются: 1) передача информации с помощью современных информационных технологий, например, мобильных приложений; 2) размещение информации



в соцсетях и др., но без использования онлайн-обучения. Цифровизация физической культуры способствует росту популярности спортивных мероприятий среди студентов

и увеличению посещаемости спортивных секций, так как за IT-индустрией стоит будущее не только в приверженности ЗОЖ, но и всей медицины.

### Литература

1. Гордеева, Е.В. Цифровизация в образовании / Е.В. Гордеева, Ш.Г. Мурадян, А.С. Жажоян // Экономика и бизнес: теория и практика. – 2021. – № 4-1. – С. 112–115.
2. Краснобородько, А.В. Использование социальных сетей для повышения привлекательности занятий физической культурой и спортом у студенческой молодежи / А.В. Краснобородько, М.В. Дементьева, П.Р. Калинина, О.Н. Логинов // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. Мат-лы IV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. – М., 2022. – С. 173–176.
3. Мандриков, В.Б. Особенности отношения студентов – будущих врачей к физической культуре и оздоровлению / В.Б. Мандриков, И.А. Ушакова, Н.В. Замятина // Russian Journal of Education and Psychology. – 2011. – № 3. – С. 51–61.
4. Стариченко, Б.Е. Цифровизация образования: иллюзии и ожидания / Б.Е. Стариченко // Педагогическое образование в России. – 2020. – № 3. – С. 49–58.
5. Aleksina, A.O. Electronic interaction in the sphere of physical culture and sports services in Russia / A.O. Aleksina, D.V. Chernova, A.Yu. Aleksin // Digital Transformation of the Economy: Challenges, Trends and New Opportunities. – Cham, Springer, 2020. – Pp. 703–713.
6. Aleksina, A.O. The main directions in informatization of the sphere of physical culture and sports services / A.O. Aleksina, D.V. Chernova, L.A. Ivanova, A.Yu. Aleksin, M.N. Piskaykina // Perspectives on the Use of New Information and Communication Technology (ICT) in the Modern Economy. – Cham, Springer, 2019. – Pp. 473–479.

7. Diez Gutiérrez, E.J. Educating and evaluating in times of Coronavirus: the situation in Spain / E.J. Diez Gutiérrez, K. Gajardo Espinoza // Multidisciplinary Journal of Educational Research. – 2020. – Vol. 10. – No. 2. – Pp. 107–149.
8. González-Calvo, G. The (virtual) teaching of physical education in times of pandemic / G. González-Calvo, R.A. Barba-Martín, D. Bores-García, D. Hortigüela-Alcalá // European Physical Education Review. – 2022. – Vol. 28. – No. 1. – Pp. 205–224.
9. Østerlie, O. Can flipped learning enhance adolescents' motivation in physical education? An intervention study / O. Østerlie // Journal for Research in Arts and Sports Education. – 2018. – Vol. 2. – No. 1. – Pp. 1–15.
10. Peart, D.J. Use of mobile applications to collect data in sport, health, and exercise science: a narrative review / D.J. Peart, C. Balsalobre-Fernández, M.P. Shaw // The Journal of Strength & Conditioning Research. – 2019. – Vol. 33. – No. 4. – Pp. 1167–1177.
11. Ren, K. Research on innovative methods of college students' sports teaching based on internet education technology / K. Ren, Y. Bai // Educational Sciences: Theory & Practice. – 2018. – Vol. 18. – No. 5. – Pp. 2486–2493.

### References

1. Gordeeva, E.V., Muradyan, Sh.G. and Zhazhoyan, A.S. (2021), Digitalization in education, *Ekonomika i biznes: teoriya i praktika*, no. 4–1, pp. 112–115.
2. Krasnoborodko, A.V., Dementyeva, M.V., Kalinina, P.R. and Loginov, O.N. (2022), Using social networks to increase the attractiveness of physical education and sports among students, *Aktual'nye problemy, sovremennye tendencii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta s uchetom realizacii nacional'nykh proektov. Materialy IV Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem*, pp. 173–176.
3. Mandrikov, V.B., Ushakova, I.A. and Zamyatina, N.V. (2011), Medical students' attitude to physical culture and health improvement, *Russian Journal of Education and Psychology*, no. 3, pp. 51–61.
4. Starichenko, B.E. (2020), Digitalization of education: illusions and expectations, *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii*, no. 3, pp. 49–58.
5. Aleksina, A.O., Chernova, D.V. and Aleksin, A.Yu. (2020), Electronic interaction in the sphere of physical culture and sports services in Russia, *Digital Transformation of the Economy: Challenges, Trends and New Opportunities*, Cham: Springer, pp. 703–713.
6. Aleksina, A.O., Chernova, D.V., Ivanova, L.A., Aleksin, A.Yu. and Piskaykina, M.N. (2019), The main directions

- in informatization of the sphere of physical culture and sports services, *Perspectives on the Use of New Information and Communication Technology (ICT) in the Modern Economy*, Cham: Springer, pp. 473–479.
7. Diez Gutiérrez, E.J. and Gajardo Espinoza, K. (2020), Educating and evaluating in times of Coronavirus: the situation in Spain, *Multidiscip. J. Educ. Res.*, vol. 10, no. 2, pp. 107–149.
8. González-Calvo, G., Barba-Martín, R.A., Bores-García, D. and Hortigüela-Alcalá, D. (2022), The (virtual) teaching of physical education in times of pandemic, *Eur. Phys. Educ.*, vol. 28, no. 1, pp. 205–224.
9. Østerlie, O. (2018), Can flipped learning enhance adolescents' motivation in physical education? An intervention study, *J. Res. Arts Sports Educ.*, vol. 2, no. 1, pp. 1–15.
10. Peart, D.J., Balsalobre-Fernández, C. and Shaw, M.P. (2019), Use of mobile applications to collect data in sport, health, and exercise science: a narrative review, *J. Strength Cond. Res.*, vol. 33, no. 4, pp. 1167–1177.
11. Ren, K. and Bai, Y. (2018), Research on innovative methods of college students' sports teaching based on internet education technology, *Educ. Sci.: Theory Pract.*, vol. 18, no. 5, pp. 2486–2493.

