

МЕТОДОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ЭПОХУ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ

DOI: 10.24888/2500-1957-2024-2-85-95

УДК
378.17

РОЛЬ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

Даянова Марина Александровнак.б.н., доцент
marina@dayanov.me
г. Волгоград**Круцкий Виктор Михайлович**аспирант
krutskiy15@mail.ru
г. Волгоград

ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет»

ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет»

Аннотация. В данной статье рассматривается актуальная проблема формирования ценностного отношения к собственному здоровью личности. Отношение к здоровью в современном обществе рассматривается как значимый фактор качества жизни. Обращается внимание на то, что забота о сохранении здоровья населения Российской Федерации – одна из приоритетных задач государственной образовательной политики. В качестве основного негативного фактора, влияющего на состояние здоровья, в научной литературе выделяется гиподинамия индивида. Для преодоления названного фактора важную роль играют современные цифровые технологии, в частности фитнес-браслеты и фитнес-приложения. Проведённое исследование со студентами на базе ФГБОУ ВО «ВГСПУ» и клиентами студии фитнеса и пилатеса FIT'N'FLY говорит о том, что для большей части респондентов контроль показателей здоровья имеет высокую значимость. Практическое применение названных девайсов помогают сформировать ценностно-мотивационные компоненты здоровьесберегающей деятельности, тем самым способствуя укреплению осознанной позиции индивида в вопросах сохранения и укрепления собственного здоровья. Статья предназначена для широкого круга читателей.

Ключевые слова: здоровье, молодёжь, ценностное отношение, фитнес-приложения, фитнес-браслеты, девайсы, цифровые технологии, здоровьесберегающая деятельность, студенты

Введение

В мире информационных технологий человек всё больше уходит от физического труда к интеллектуальному. Наиболее тяжёлые работы, связанные с риском для жизни и здоровья, выполняют автоматизированные системы и механизмы. Даже такую повседневную активность, которая 10 лет назад для среднестатистического человека была нормой (поход на работу, встреча с друзьями или коллегами, совместные игры, прогулка в магазин за продуктами и одеждой, спортивные тренировки, посещение доктора и т.д.), в настоящей жизни

можно выполнить, не выходя из дома. Мобильные приложения, сервисы, чат-боты, виртуальные голосовые ассистенты взяли на себя эти заботы.

По данным Всемирной организации здравоохранения, такой фактор, как образ и условия жизни, а именно: низкая двигательная активность, курение, чрезмерное употребление алкоголя, несбалансированное питание, психоэмоциональный стресс и др. определяют состояние здоровья на 50 – 55%. По мнению О. В. Сироткиной (Сироткина, 2021, 244), именно состояние здоровья выступает лимитирующим фактором социальной и творческой активности личности.

Обзор литературы

Как отмечает ряд исследователей (Гончарова, 2005; Касимов, 2017; Нуриллаева, 2023; Ражабова, 2023; Сироткина, 2021; Худугуева, 2017), в последние годы в обществе происходит стремительный рост числа заболеваний, связанных с гиподинамией, то есть уменьшением уровня физической активности человека. Внимание к данной проблеме учёных неслучайно. Авторы Н. М. Нуриллаева, Р. Ш. Ражабова связывают рост доходов населения, освобождение человека от физического труда, роботизацию экономики и развитие передовых технологий с ростом числа людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Помимо общественных благ современная экономика привнесла с собой ряд негативных факторов, влияющих на благополучие и качество жизни населения, систему здравоохранения, среду обитания. Всё дело в том, как поясняют исследователи, что многие люди свободное время используют нерационально, предпочитая активному отдыху – пассивный, малоподвижный. Н. М. Нуриллаева, Р. Ш. Ражабова называют проблемы общественного здравоохранения, возникающие под действием низкой двигательной активности человека: распространённость ожирения в детском и подростковом возрасте, недостаточная продолжительность сна, ухудшение состояния кардиометаболического здоровья и уровня социальной подготовленности детей различных возрастных групп, а также снижение их психоэмоциональной устойчивости (Ражабова, 2023, 43).

Л. А. Худугуева провела опрос студентов очной формы обучения ($n = 103$) в возрасте от 18 до 21 года Иркутского национального исследовательского технического университета, в результате которого выяснила, что 42 % опрошенных студентов ведут малоактивный образ жизни. Респонденты отмечали у себя симптомы бессонницы, одышки, быстрой утомляемости. Больше половины (52 %) студентов ответили, что ежедневно проводят за компьютером в среднем по 6 часов (Худугуева, 533).

Схожее мнение по названной проблеме имеет и О. В. Сироткина. Исследователь обращает внимание на рост показателей заболеваний, вызванных социальными факторами, а также недостатком опыта и ценностно-смысловых ориентаций значительной части молодёжи в вопросах сохранения своего и общественного здоровья. В качестве путей разрешения данного вопроса автор видит применение комплексных здоровьесберегающих программ в рамках образовательной организации. Создание таких условий, которые обеспечат реализацию принципов здорового образа жизни во всех сферах деятельности студенческой молодёжи, а также позволят сформировать у индивида личную потребность к здоровому стилю жизни (Сироткина, 2021, 246).

Как показал анализ научной литературы, вопросу формирования здорового образа жизни, ценностного отношения к здоровью и культуре здоровьесберегающего поведения посвящено немало научных исследований. В. А. Магиным (Магин, 1999) обоснованы структурные компоненты культуры здоровья как одной из педагогических проблем, дано определение понятию «культура здоровья личности». В докторской диссертации Р. А. Касимова (Касимов, 2017) рассмотрены сущностные характеристики понятия «здоровьесберегающее образовательное пространство» и выделены принципы формирования ЗОЖ в его условиях: самостоятельности и свободы выбора целей, ориентированных на сохранение и укрепление здоровья личности; развитие здоровьесберегающего пространства образовательной организации; осуществление педагогического сопровождения и поддержку на всех этапах самостоятельной познавательной деятельности человека. Исследователи Р. А. Касимов и И. В. Жу-

равлёва (Журавлева, 2006; Касимов, 2017) в вопросах формирования ценностного отношения к здоровью важное значение отводят понятиям «здоровый образ жизни», «культура здоровья индивида», «отношение к здоровью», а в качестве показателей усвоения их ценностно-смыслового содержания – компетентность индивида в вопросах здоровья, устойчивую потребность (мотивацию) к здоровому образу жизни, а также, как результат освоения компетенции, готовность человека к самостоятельному решению вопросов, поиск путей сохранения и укрепления своего здоровья, приумножение полученных в процессе обучения теоретических знаний и практических умений (опыта) в вопросах здоровья.

В Российской Федерации ценность человеческого капитала и сохранение его здоровья – приоритетное направление, освящённое в федеральных законах, указах и национальных стратегиях:

- Федеральный проект «Спорт – норма жизни!» от 1 ноября 2019 г;
- Стратегия Российской Федерации в области физической культуры и спорта на период до 2030 г.;
- Указ Президента РФ от 7 мая 2018 г. № 204 (ред. от 19 июля 2018 г.) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 г.»;
- Федеральный закон «О молодёжной политике в РФ» от 30.12.2020 г. № 489 – ФЗ.

Федеральный проект «Спорт – норма жизни!» (Федеральный проект «Спорт-норма жизни!», 2019) является одним из направлений национального проекта «Демография». Основная цель проекта «Спорт – норма жизни!»: вдохновить и замотивировать на ведение здорового образа жизни 70 % жителей России к 2030 году. В основе программы заложена цитата: «Здоровые люди – это основа процветания страны». Мы уверены, что цель проекта, действительно, достижима. По итогам 2022 года средствами разнообразных спортивных мероприятий, образовательных тренингов, физкультурно-оздоровительных мастер-классов, строительством новых и восстановлением старых спортивных объектов к занятиям физической культурой и спортом на регулярной основе уже привлечено 57,9 % жителей РФ. Упорная работа над проектом продолжается, появляется множество секций и кружков для людей разных возрастных групп, открываются новые федерации, расширяется кадровый состав, спорт становится доступным не только в городе, но и в сельской местности.

К 2030 году по Стратегии РФ в области физической культуры и спорта (Распоряжение Правительства РФ N 3081-р, 2020) Россия должна стать мировой спортивной державой. Реализация задач по формированию у граждан ценностного отношения к здоровому образу жизни и здоровьесберегающей культуре поведения – основная миссия государства в этот период.

Повышение мотивации граждан к сознательному ведению здорового образа жизни, формирование дисциплины, развитие ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих, отказ от вредных привычек - приоритетная задача Указа Президента РФ «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 г.» (Указ Президента РФ № 204, 2018).

Федеральным законом «О молодёжной политике в РФ» (ФЗ № 489, 2020) установлены основные принципы и определены цели государственной политики в отношении категории граждан, называемой «молодёжь». Так, согласно названному закону, молодёжью можно считать социально-демографическую группу лиц в возрасте от 14 до 35 лет включительно. В рамках закона большое значение уделяется механизмам поддержки молодёжи, созданию условий для получения качественного образования, занятиям физической культуры, спорту и возможности реализации собственных проектных разработок по сохранению и укреплению здоровья.

В процессе жизнедеятельности человека происходит износ прочности капитала здоровья, и с годами этот процесс ускоряется. Как будет чувствовать себя человек в том или ином возрасте, зависит от того, насколько бережно и ответственно он относился к ресурсам своего здоровья, как рано стал использовать здоровьесберегающие технологии.

Таким образом, актуальность проблемы формирования здорового образа жизни и ценностного отношения к здоровью трудно переоценить. Неслучайно здоровье нации признано ведущей и определяющей ценностью во всех странах на законодательном уровне, а формирование мотивации к здоровьесберегающему поведению важной составляющей социально-экономического развития государства и благополучия общества.

Исследователи М. В. Козуб и А. Ж. Овчиникова под понятием «здоровьесберегающая деятельность» понимают целенаправленную, регулярную, осмысленную работу человека по сохранению и укреплению основных составляющих термина «здоровье»: физического, психического, социального и духовно-нравственного (Козуб, 2022).

В научной литературе (Гончарова, 2005; Лебедченко, 2000; Магин, 1999) выделяются следующие компоненты здоровьесберегающей деятельности: мотивационный, информационный, деятельностный.

Мотивационный компонент включает в себя познавательную активность личности, направленную на получение теоретических знаний и представлений о том, как устроен организм человека и какие необходимы действия по его сбережению. Данный компонент обеспечивает внутреннее принятие ценности здоровья индивидом.

Информационный компонент предполагает наличие у человека определённого набора теоретических знаний, представлений о здоровьесберегающих технологиях, умений оценивать и прогнозировать состояние собственного здоровья. Личность обладает критическим мышлением, которое помогает ориентироваться ей в большом объёме знаний, отделять научно-обоснованную информацию от «фейков».

Практический компонент показывает, что у человека сформирована установка, осознанная потребность к ведению здорового образа жизни. Имеется определённый опыт использования средств, технологий по сохранению и укреплению здоровья. Выработана стратегия противодействия неблагоприятным факторам риска окружающей среды и вредным привычкам. Человек старается передать свой опыт ведения здорового образа жизни другим членам общества. С накоплением теоретических и практических знаний у индивида формируется целостное представление о социальной здоровьесберегающей среде общества, где каждый из её членов признаёт здоровье ведущей ценностью, определяющей качество всей жизни.

Каждый из компонентов здоровьесберегающей деятельности, безусловно, важен. Но только деятельностный этап позволяет увидеть, на каком уровне находятся теоретические знания и практические умения человека, действительно ли он соблюдает нормы и правила ЗОЖ, заботится о своём здоровье, противостоит влиянию вредных привычек.

Мы считаем, что здоровьесберегающая активность индивида начинается с небольших успехов в реально достижимых задачах. Важно научить человека рефлексировать свою деятельность, подводить итог и определять пути дальнейшей работы. И здесь на помощь человеку приходят мобильные приложения и гаджеты, доступ к которым открыт для всех.

Результаты

Нами был проведён электронный опрос в целях определения роли фитнес-браслетов и современных фитнес-приложений в формировании ценностного отношения к здоровью и категориям здоровьесберегающей деятельности молодёжи.

В качестве респондентов выступили студенты с 1 по 5 курс факультета ИЕНО, ФК и БЖ ВГСПУ ($n = 55$), систематически занимающиеся в спортивных секциях и фитнес-залах, а также клиенты студии фитнеса и пилатеса FIT'N'FLY ($n = 60$), занимающиеся не менее 2 раз в неделю в тренажёрном зале или в зале групповых программ. Всего 115 человек разных возрастных групп. Подавляющее большинство из них молодые люди в возрасте от 15 до 35 лет ($n = 69$), что составляет от общего количества 60 % (табл. 1).

Всем участникам опроса была предложена анкета, состоящая из семи вопросов: «Являетесь ли вы студентом, если да, укажите место обучения», «Укажите ваш пол и возраст», «Вы пользуетесь фитнес-браслетом или фитнес-приложением?», «Как вы считаете, чем полезны фитнес-браслеты и фитнес-приложения?», «Для чего вы используете фитнес-

браслет?», «Для чего вы используете фитнес-приложение?», «Каким наиболее популярным фитнес-приложением вы пользуетесь?». Мы предполагаем, что современные фитнес-приложения и фитнес-браслеты обеспечивают информационную поддержку респондентов о качестве тренировочного процесса, контроль за осуществлением здоровьесберегающей деятельности и её эффективность.

Таким образом, мы можем предположить, что наличие у занимающегося определённого набора теоретических знаний и умений оценивать и прогнозировать состояние собственного здоровья, с помощью фитнес-браслетов или фитнес-приложений, позволяет сформировать информационный компонент здоровьесберегающей деятельности занимающихся, помогающий поддержать внимание и интерес человека на пути сохранения своего здоровья и принятия его как приоритетной ценности.

Обратимся к полученным результатам.

Таблица 1.

Результаты анкетирования респондентов по использованию фитнес-браслетов и фитнес-приложений

Вы пользуетесь фитнес-браслетом или фитнес-приложением?		Количество человек
1. Не использую	19,1%	22
2. Только фитнес-браслетом	17,4%	20
3. Только фитнес-приложением	19,1%	22
4. Пользуюсь и фитнес-браслетом, и фитнес-приложением	44,3%	51

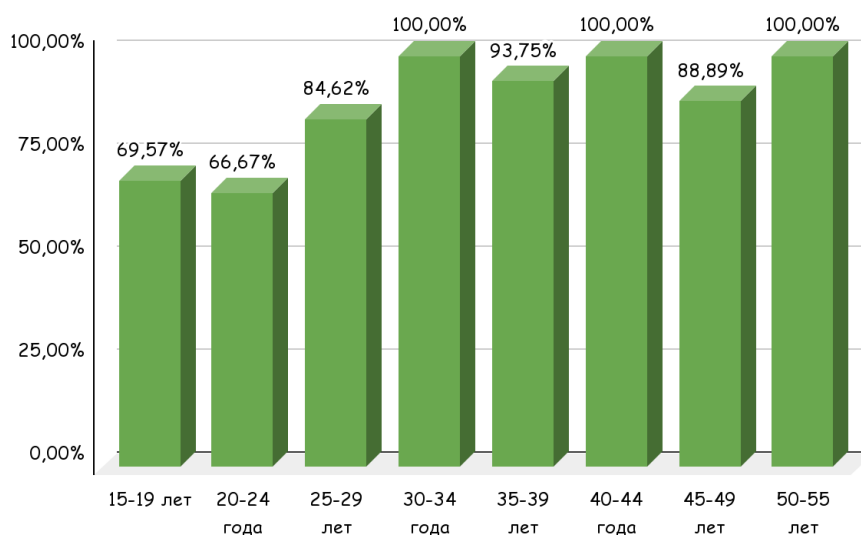


Рис. 1. Диаграмма динамики использования цифровых устройств в соотношении с возрастом респондентов

Исходя из данных таблицы, мы видим, что наибольшее количество (44,3 %) респондентов пользуются и фитнес-браслетом, и фитнес-приложением одновременно. В число отвечающих положительно на первый вопрос входят испытуемые в возрастной категории от 15 до 55 лет. Из них от 15 до 19 лет ($n = 23$) – используют 16 человек (69,6 %); возрастная группа от 20 до 24 лет ($n = 30$) – используют 20 респондентов (66,7 %); от 25 до 29 лет ($n = 13$) – используют 11 опрошенных (84,6 %); от 30 до 34 лет ($n = 5$) – используют все респонденты (100 %); от 35 до 39 лет ($n = 16$) – используют 15 человек (93,8 %); от 40 до 44 лет ($n = 14$) – все используют технические устройства (100 %); от 45 до 49 лет ($n = 9$) – используют 8 опрошенных (88,9 %); от 50 до 55 лет ($n = 5$) – используют 5 человека (100 %). 22 человека (19,1 %) не видят ценности использования фитнес-браслетов и фитнес-приложений в контроле показателей своего здоровья (рис. 1).

МЕТОДОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ЭПОХУ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ

Итак, значимость одновременного использования девайсов с возрастом становится выше. Это можно объяснить осознанным отношением к показателям собственного здоровья. Респондентам ценно получать обратную связь о своей активности, а также физиологических сдвигах, которые происходят во время тренировочной деятельности, для того чтобы находиться в хорошей физической форме и оценивать уровень своего физического развития.

Таблица 2.

Результаты анкетирования респондентов по целевому применению фитнес-браслетов или фитнес-приложений

Как вы считаете, чем полезны фитнес-браслеты и фитнес-приложения?	
1. Помогают составлять план тренировки	26,1%
2. Мотивируют к физической активности	55,7%
3. Помогают следить за питанием и питьевым режимом	27%
4. Помогают отслеживать функциональное состояние организма и его восстановление после физических нагрузок	53%
5. Напоминают о выполнении физических упражнений и времени отдыха	44,3%

Все опрошенные в целом позитивно оценивают перспективы развития цифровых технологий и их роли для формирования здорового образа жизни.

Проанализировав результаты ответов на второй вопрос, «Как вы считаете, чем полезны фитнес-браслеты и фитнес-приложения?» (с множественным вариантом), мы узнали: 55,7 % респондентов считают, что использование названных технических устройств мотивирует человека к физической активности. 53 % уверены, что фитнес-браслеты и фитнес-приложения помогают осуществлять мониторинг уровня функционального состояния организма занимающихся. 44,3 % занимающихся отдают предпочтение контрольной функции девайсов.

Можно сделать вывод, что проявление познавательной активности занимающихся к своему организму способствует формированию мотивационного компонента здоровьесберегающей деятельности.

Таблица 3.

Результаты анкетирования респондентов об индикаторах индивидуальной физической активности

Ответы респондентов на вопросы с множественным вариантом	Третий вопрос: «Для чего вы используете фитнес-браслет?»		Четвёртый вопрос: «Для чего вы используете фитнес-приложение?»	
	Проценты	Количество человек	Проценты	Количество человек
1. Отслеживаю пульс	49,6 %	57	28,7 %	33
2. Отслеживаю время физической активности	38,3 %	44	49,6 %	57
3. Отслеживаю количество шагов	53 %	61	52,2 %	60
4. Отслеживаю потраченные калории	31,3 %	36	31,3 %	36
5. Отслеживаю артериальное давление	9,6 %	11	5,2 %	6
6. Отслеживаю уровень стресса	8,7 %	10	7,8 %	9
7. Отслеживаю время сна	23,5 %	27	24,3 %	28

Как видно из табл. 3, большая часть опрошенных проявляет повышенный интерес к использованию фитнес-браслетов. Для отслеживания количества шагов используют это средство 53 % респондентов. Отслеживают показатели пульса во время тренировок 49,6 %, так как ЧСС и показывает занимающимся реакцию сердечно-сосудистой системы на тренировочную нагрузку, оценивает правильность построения тренировки, её интенсивность и соответствие физической нагрузки на тренировке функциональным возможностям занимающегося. Учитывая пульсовые зоны и оптимальную продолжительность физической работы в них, а также быстроту восстановления по показателям ЧСС, можно сделать тренировку более эффективной и целенаправленной, а также оценить уровень функционального состояния спортсмена (Камчатников, 2023). За возможность отслеживать время физической активности названное техническое устройство ценят 38,3 % испытуемых и 31,3 % – за возможность контроля над потраченными калориями. Отслеживание потраченных калорий позволяют респондентам о энерготратах на тренировках, а время физической активности показывает респондентам режим дневной активности и плотность собственных занятий. Опрошенным респондентам интересно фиксировать и сравнивать полученные результаты одной тренировки с другой, а возможность современных цифровых устройств определять индекс массы тела на основе веса и роста позволяет занимающимся отслеживать, как меняется вес, процентное соотношение жировой и мышечной массы от одного тренировочного мезацикла к другому. Можно предположить, что эти показатели являются ценными для развития и сохранения собственной индивидуальности, а также являются ценной информацией, которую необходимо использовать для управления и индивидуализации тренировочного процесса, в достижении поставленных целей.

Ответы на четвёртый вопрос, отражённые в таблице № 3, подтверждают, что респондентам интересно знать состояние своего организма во время тренировки и в повседневной деятельности. С помощью фитнес-приложений отслеживают количество шагов 52,2 % опрошенных. Для отслеживания времени физической активности используются больше фитнес-приложения, чем фитнес-браслеты (49,6 %).

Уровень стресса, продолжительность и характер сна – важные показатели психосоматического здоровья человека. Фитнес-браслеты и фитнес-приложения интересны респондентам для оценки уровня названных показателей, так как позволяют фиксировать уровень состояния своего здоровья в динамике. Фитнес-приложения используются и для самоконтроля за правильным и сбалансированным питанием (18,3 %). Одинаковое количество опрошенных отслеживают количество потраченных калорий с помощью фитнес-браслетов и фитнес-приложений (31,3 %), однако фитнес-приложения позволяют получить более подробную информацию, зафиксированную в течение недели, месяца и т.д.

Из совокупности ответов респондентов на предложенные вопросы мы отмечаем тот факт, что у занимающихся формируется ценный опыт использования информационных технологий для сохранения и укрепления своего здоровья, вырабатываются умения объективно оценивать эффективность применения тренировочных средств в построение собственных занятий, а также появляется возможность своевременно выявлять донологические изменения в состоянии собственного здоровья.

Можно с уверенностью сказать, что фитнес-приложения актуализируют внимание человека к осознанной потребности ведения здорового образа жизни, помогая вырабатывать полезные привычки и, как следствие, формирование практического компонента здоровьесберегающей деятельности.

Интересно рассмотреть ответы респондентов на вопрос: «Каким наиболее популярным фитнес-приложением вы пользуетесь?».

Результаты анкетирования по вопросу
«Каким популярным фитнес-приложением вы пользуетесь?»

Название приложения и количество пользователей	Краткая характеристика приложения
Huawei Health (n = 13)	<p>Даёт возможность делиться своими достижениями с другими пользователями, закрывать кольца активности.</p> <p>Отслеживает физическую активность пользователя, фиксирует прогресс. Сохраняет всю информацию о маршруте пробежки. Тренировки проходят с музыкальным сопровождением. Собирает данные о пульсе, давлении, насыщенности крови кислородом, продолжительности и качестве сна. Осуществляет контроль уровня стресса, выводит всю информацию в виде графиков. Даёт возможность участия во вдохновляющих акциях и общении с единомышленниками по всему миру. За достижение определённых целей пользователя награждают медалью.</p>
Samsung Health (n = 19)	<p>Приложение отслеживает различные показатели здоровья. Есть возможность корректировать и поддерживать полезные привычки.</p> <p>Пользователь может внести данные о собственном росте, весе, уровне подвижности с целью отслеживания самочувствия. Устройство фиксирует данные о рекордах во время тренировок, проводит анализ активности с помощью смарт-часов или фитнес-трекеров. Выводит информацию в профиль о количестве сожжённых калорий, уровне кислорода в крови, ЧСС, артериальном давлении, уровне стресса на основе биомаркеров. При двигательной активности человека больше 10 минут автоматически засчитывает её как тренировку. Отслеживает время, проведённое в стадиях быстрого и медленного сна с помощью смарт-часов, анализируя глубокий сон.</p> <p>Пользователь может вести дневник питания, в котором приложение автоматически рассчитывает калории и БЖУ, витамины и минералы в употреблённой пище. В приложении есть видеотренировки для пользователей с разными уровнями подготовки и целей: от растяжки до упражнений на выносливость, которые можно выполнять в любом удобном месте.</p>
Apple Fitness (n = 15)	<p>Смарт-часы с приложением содержат тренировки с тренерами-профессионалами по видео. Каждую неделю тренировки обновляются. Заниматься можно в любом месте с минимальным количеством инвентаря.</p> <p>Есть тренировки для начинающих, продвинутых, пожилых и беременных. Занятия проводятся под динамичную музыку. Вся информация по калориям, времени тренировки, зонам активности, усилиям, ЧСС от смарт-часов синхронизируется на телефон или экран телевизора. Есть возможность заниматься с другом дистанционно. Периодически всплывают слова поддержки и мотивации. Подписка на приложение распространяется на семью до 6 человек.</p>
Apple Health (n = 20)	<p>Собирает и систематизирует информацию об активности по дням, неделям, месяцам со всех имеющихся приложений в телефоне. Пользователь может закрывать кольца активности. Содержит несколько разделов: активность, осознанность, питание, сон с подробным описанием важности этих элементов для сохранения здоровья. Можно внести данные роста, веса, группы крови, наличие аллергии, заболеваний и т.д., что в экстренных ситуациях поможет медикам получить ценную информацию.</p>

Итак, как мы видим из табл. 4, можно сделать вывод, что из числа всех опрошенных 40 человек (91,78 %) наибольшее предпочтение отдают использованию названных популярных приложений, имея на это возможности и считая данные приложения полезными для формирования ценностного отношения к своему здоровью. Следует отметить, что шестью респондентами были названы ещё пять приложений, которыми они пользуются: «Cogos», «Zepp Life», «Garmin Connect», «GloryFit», «Strava».

Заключение

Таким образом, население нашей страны всё больше использует для укрепления и сохранения здоровья современные средства, в частности фитнес-браслеты и фитнес-приложения. Их практическое применение повышает мотивацию, познавательную активность молодёжи и старшего поколения, позволяет расширить умения по планированию самостоятельных занятий физической культурой и спроектировать индивидуальную здоровьесберегающую траекторию. В целом, развитие и использование онлайн-технологий в ценностно-мотивационной сфере сохранения собственного здоровья становятся неотъемлемой частью жизни современного общества.

Список литературы

- Гончарова Н.В. Формирование культуры профессионального здоровья будущего учителя: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.08 / Волгогр. гос. пед. ун-т. Волгоград, 2005.
- Журавлева И.В. Отношение к здоровью индивида и общества. М: Наука, 2006.
- Камчатников А.Г. Оценка влияния тренировки с произвольной гиповентиляцией на динамику психофункциональной подготовленности легкоатлетов / А.Г. Камчатников, Г.А. Держинский, М. А. Даянова [и др.] // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. 2023. Т. 100, № 3-2. С. 88-89.
- Касимов Р.А. Формирование регионального здоровьесберегающего образовательного пространства: автореферат дис. ... доктора педагогических наук: 13.00.01 / Касимов Риза Ахмедзакиевич; [Место защиты: Ярослав. гос. пед. ун-т им. К.Д. Ушинского]. Ярославль, 2017.
- Козуб М. В. Формирование навыков здоровьесберегающей деятельности бакалавров с использованием информационных технологий / М.В. Козуб, А.Ж. Овчинникова // Общество: социология, психология, педагогика. 2022. № 12(104). С. 123-128.
- Лебедченко С.Ю. Формирование культуры здоровья будущего учителя в процессе профессиональной подготовки: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.08 / Волгоградский гос. пед. ун-т. Волгоград, 2000.
- Магин В.А. Формирование культуры здоровья личности будущего учителя в процессе его профессиональной подготовки: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.01. Ставрополь, 1999.
- Паспорт федерального проекта «Спорт – норма жизни». URL: <http://minsport.gov.ru/2019/doc/Pasport-federalnogo-proekta.pdf>
- Ражабова Р.Ш. Гиподинамия – как фактор риска ишемической болезни сердца и пути её коррекции / Р.Ш. Ражабова, Н.М. Нуриллаева // Новый день в медицине. 2023. № 1(51). С. 42-48.
- Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года». URL: <http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKdQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf>
- Сироткина О.В. Анализ проблемы формирования ценностного отношения учащейся молодёжи к здоровью и здоровому образу жизни // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 72-4. С. 244-247.

Указ Президента РФ от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 г.». URL: https://mihailsh.gosuslugi.ru/netcat_files/184/3483/Ukaz_Prezidenta_RF_ot_07.05.2018_g_204.pdf

Федеральный закон от 30.12.2020 № 489-ФЗ «О молодёжной политике в Российской Федерации». URL: <https://bazanpa.ru/gd-rf-zakon-n489-fz-ot30122020-h5016869/>

Худугуева Л.А. Гиподинамия – болезнь современной молодёжи // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: Сборник материалов XVI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Сургут, 17–18 ноября 2017 года / Под редакцией С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. Сургут: Сургутский государственный университет, 2017. С. 531-534.

THE ROLE OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN THE FORMATION OF VALUE ATTITUDES TOWARDS THE HEALTH OF FUTURE TEACHERS

Dayanova M. A. Dr. Sci. (Biological), associate professor marina@dayanov.me Volgograd	Volgograd State Socio-Pedagogical University
Krutsky V. M. graduate student krutskiy15@mail.ru Volgograd	Volgograd State Socio-Pedagogical University

Abstract. This article discusses the actual problem of forming a value attitude to one's own personal health. The attitude to health in modern society is considered as a significant factor in the quality of life. Attention is drawn to the fact that caring for the preservation of the health of the population of the Russian Federation is one of the priorities of the state educational policy. Physical inactivity of an individual is highlighted in the scientific literature as the main negative factor affecting the state of health. To overcome this factor, modern digital technologies, in particular fitness bracelets and fitness applications, play an important role. A study conducted with students at the VGSPU Federal State Budgetary Educational Institution and clients of the FIT'N'FLY fitness and Pilates studio suggests that for most of the respondents, monitoring of health indicators is of high importance. The practical application of these devices helps to form value-motivational components of health-saving activities, thereby contributing to strengthening the conscious position of the individual in matters of preserving and strengthening their own health. The article is intended for a wide range of readers.

Keywords: health, youth, value attitude, fitness applications, fitness bracelets, devices, digital technologies, health-saving activities, students

References

Federalnyy zakon ot 30.12.2020 № 489-FZ «O molodezhnoy politike v Rossiyskoy Federatsii». URL: <https://bazanpa.ru/gd-rf-zakon-n489-fz-ot30122020-h5016869/>

- Goncharova, N. V. (2005). *Formirovaniye kultury professionalnogo zdorovia budushchego uchitelya*. [Doctor Thesis] Volgograd. (In Russ.)
- Kamchatnikov, A. G., Dzerzhinsky, G. A., Dzerzhinsky, S. G., Dayanova, M. A., Volkova, E. V. (2023). *Otsenka vliyaniya trenirovki s proizvolnoy gipoventilyatsiyey na dinamiku psikhofunksionalnoy podgotovlennosti legkoatletov. Voprosy kurortologii. fizioterapii i lechebnoy fizicheskoy kultury*, 100 (3-2), 88-89. (In Russ.)
- Kasimov, R. A. (2017). *Formirovaniye regionalnogo zdorovyesberegayushchego obrazovatel'nogo prostranstva*. [Doctoral Dissertation] Yaroslavl. (In Russ.)
- Khudugueva, L. A. (2017). *Gipodinamiya – bolezniy sovremennoy molodezhi* [Physical inactivity is a disease of modern youth]. *Sovershenstvovaniye sistemy fizicheskogo vospitaniya. sportivnoy trenirovki. turizma i ozdorovleniya razlichnykh kategoriy naseleniya : Sbornik materialov XVI Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem. Surgut. 17–18 noyabrya 2017 goda* (pp. 531-534). Surgut: Surgutskiy gosudarstvennyy universitet. (In Russ.)
- Kozub, M. V. Ovchinnikova, A. J. (2022). *Formirovaniye navykov zdorovyesberegayushchey deyatel'nosti bakalavrov s ispolzovaniyem informatsionnykh tekhnologiy. Obshchestvo: sotsiologiya. psikhologiya. Pedagogika*, 12 (104), 123-128. (In Russ.)
- Lebedchenko, S. Yu. (2000). *Formirovaniye kultury zdorovia budushchego uchitelya v protsesse professionalnoy podgotovki*. [Doctor Thesis] Volgograd. (In Russ.)
- Magin, V. A. (1999). *Formirovaniye kultury zdorovia lichnosti budushchego uchitelya v protsesse ego professionalnoy podgotovki*. [Doctor Thesis] Stavropol. (In Russ.)
- Pasport federal'nogo proyekta «Sport – norma zhizni». URL: <http://minsport.gov.ru/2019/doc/Pasport-federalnogo-proekta.pdf>
- Rasporyazheniye Pravitelstva RF ot 24.11.2020 N 3081-r «Ob utverzhdenii Strategii razvitiya fizicheskoy kultury i sporta v Rossiyskoy Federatsii na period do 2030 goda». URL: <http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf>
- Razhabova, R. S., Nurillayeva, N. M. (2023). *Gipodinamiya - kak faktor riska ishemicheskoy bolezni serdtsa i puti eye korrektsii. Novyy den v meditsine*, 1 (51), 42-48. (In. Uzbekistan).
- Sirotkina, O. V. (2021). *Analiz problemy formirovaniya tsennostnogo otnosheniya uchashcheysya molodezhi k zdorovyu i zdorovomu obrazu zhizni. Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*, 72-4, 244-247. (In Russ.)
- Ukaz Prezidenta RF ot 07.05.2018 g. № 204 «O natsionalnykh tselyakh i strategicheskikh zadachakh razvitiya Rossiyskoy Federatsii na period do 2024 g.». URL: https://mihailsh.gosuslugi.ru/netcat_files/184/3483/Ukaz_Prezidenta_RF_ot_07.05.2018_g_204.pdf
- Zhuravleva, I. V. (2006). *Otnosheniye k zdorovyu individa i obshchestva*. Moscow: Institute of Sociology of the Russian Academy of Sciences. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 27.03.2024
Принята к публикации 10.06.2024