

ISSN 2658-6649 (print)
ISSN 2658-6657 (online)

Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture

Том 11, №3-2, 2019

Научный журнал

Электронная версия
журнала размещена
на сайте
discover-journal.ru

Журнал включен
в Перечень ВАК
ведущих рецензируемых
научных журналов

Журнал основан в 2008 г.
ISSN 2658-6649
Импакт-фактор
РИНЦ 2017 = 0,153

Главный редактор – **О.Л. Москаленко**

Зам. глав. редактора – **А.П. Анисимов, Л.Н. Медведев, З.П. Оказова**

Шеф-редактор – **Я.А. Максимов**

Выпускающие редакторы – **Д.В. Доценко, Н.А. Максимова**

Корректор – **С.Д. Зливко**

Компьютерная верстка, дизайн – **Р.В. Орлов**

Технический редактор – **Ю.В. Бяков**

Siberian Journal Volume 11, №3-2, 2019 of Life Sciences and Agriculture

Scientific Journal

The electronic
version takes place
on a site
discover-journal.ru

The journal is in the list of leading
peer-reviewed scientific journals and
editions, approved by Higher Attestation
Commission

Founded 2008
ISSN 2658-6649
RSCI IF (2017) = 0,153

Editor-in-Chief – **O.L. Moskalenko**

Deputy Editors – **A.P. Anisimov, L.N. Medvedev, Z.P. Okazova**

Chief Editor – **Ya.A. Maksimov**

Managing Editors – **D.V. Dotsenko, N.A. Maksimova**

Language Editor – **S.D. Zlivko**

Design and Layout – **R.V. Orlov**

Support Contact – **Yu.V. Byakov**

Красноярск, 2019

Научно-Инновационный Центр

Krasnoyarsk, 2019

Science and Innovation Center Publishing House

12+

Издательство «Научно-инновационный центр»

ISSN 2658-6649

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (РОСКОМНАДЗОР)

ПИ № ФС 77 - 71726 от 30.11.2017 г.

Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. Красноярск: Научно-инновационный центр, 2019. Том 11, № 3-2. 88 с.

Периодичность – 4 выпуска в год.

Журнал включен в Реферативный журнал и Базы данных ВИНИТИ РАН: <http://catalog.viniti.ru/>, а также в международную реферативную базу данных и систему цитирования Agris, Chemical Abstracts.

Журнал включен в Перечень ВАК в соответствии с п. 5 правил формирования перечня рецензируемых научных изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук, утвержденных приказом Минобрнауки России от 12 декабря 2016 г. N 1586 (ред. от 12.02.2018).

Сведения о журнале ежегодно публикуются в международной справочной системе по периодическим и продолжающимся изданиям «Ulrich's Periodicals directory» в целях информирования мировой научной общественности.

Журнал представлен в ведущих библиотеках страны, в Научной Электронной Библиотеке (НЭБ) – головном исполнителе проекта по созданию Российского индекса научного цитирования (РИНЦ) и имеет импакт-фактор Российского индекса научного цитирования (ИФ РИНЦ).

Статьи, поступающие в редакцию, рецензируются. За достоверность сведений, изложенных в статьях, ответственность несут авторы публикаций. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов материалов. При перепечатке ссылка на журнал обязательна.

Правила для авторов доступны на сайте журнала: <http://discover-journal.ru/guidelines.html>

Адрес редакции, издателя и для корреспонденции:
660127, г. Красноярск, ул. 9 Мая, 5 к. 192
E-mail: open@nkras.ru
<http://discover-journal.ru/>

Подписной индекс в каталоге Почты России "Подписные издания" - П9201.

Подписной индекс в каталоге периодических и сетевых изданий «Сиб-Пресса» – 94089.

Учредитель и издатель: Издательство ООО «Научно-инновационный центр»

Свободная цена

© Научно-инновационный центр, 2019

УДК 378

ВЛИЯНИЕ ГАДЖЕТОВ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Никитина У.О., Зарипова Р.С.

В статье рассматривается роль цифровых устройств в повседневной жизни студентов и их влияние на физическую активность обучающихся.

Ключевые слова: *студенты; гаджеты; девайс; физическая активность; фитнес-браслет.*

INFLUENCE OF GADGETS ON PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS

Nikitina U.O., Zaripova R.S.

The article presents data on digital devices in everyday life and their impact on the physical activity of students.

Keywords: *students; gadgets; device; physical activity; fitness bracelet.*

Введение

Гаджет – это электронное устройство, назначение которого облегчить и усовершенствовать существование человека. Это небольшие устройства, выполняющие ограниченный круг задач и не способные работать в автономном режиме. Их атрибутами считаются портативность, функциональность и ограниченные способности. Девайс – это более сложное устройство. Он многофункционален, обладает возможностью автономной работы. Это могут быть смартфоны, часы, ноутбуки, бытовая техника и т.п. В настоящее время многие домашние дела, рабочие процессы выполняются с помощью девайсов. Физическая активность населения на этом фоне снижается, и поэтому стали создавать гаджеты, чтобы мотивировать людей заниматься физическими нагрузками.

Цель работы: исследование влияние гаджетов и девайсов на физическую активность студентов, а также изучение образа жизни обучающихся под влиянием гаджетов.

В настоящее время подрастающее поколение все чаще пользуется тем, что могло бы занять их время, так же связывают свои увлечения и работу

с современными технологиями. Стоит отметить, что 95% россиян имеет при себе смартфон. Обратим внимание, что доля активных интернет-пользователей в возрасте от 18 до 24 лет равна 99%. У 70% россиян имеются компьютеры. Как правило, у большинства обучающихся немного свободного времени для занятия физическими упражнениями: кто-то занят учебой или подработкой. 30% юношей и 15% девушек совмещают работу и учебу. В связи с этой нагрузкой гаджеты упрощают жизнь: быстрый заказ такси, еды, товаров, бронирование билетов, переговоры и др.

Результаты исследований

Было опрошено 30 студентов в возрасте от 17 до 25 лет. Молодые люди отвечали на такие вопросы, как: «Как Вы проводите свободное время?», «Как Ваши гаджеты или девайсы помогают поддерживать физическую активность? Не мешают ли они Вам?», «Какая Ваша цель использования цифровых устройств?» Ответы отличались в зависимости от возраста, пола и рода деятельности. Условно поделим на 3 группы:

- 1–2 курсы бакалавриата. Они больше времени уделяют учебе: переносят конспекты с электронного вида на бумажный, работают в специализированных прикладных программах, изучают материал с помощью статей и видеоуроков, презентаций, которые готовят лекторы и показывают через проектор. В свободное от учебы время 80% опрошенных проводят за смартфоном и ноутбуком: смотрят видео на YouTube, «залипают» в социальных сетях, слушают музыку. Другие студенты занимаются спортом, самообразованием, прослушиванием аудиокниг через наушники и т.п. Значительная часть студентов младших курсов ведут пассивный образ жизни. Но стоит отметить, что наряду с этим примерно 40% студентов состоят в волонтерстве, в различных студенческих отрядах и обществах.
- 3–4 курсы бакалавриата. Они больше времени уделяют работе: 30% по специальности, остальные в виде подработки. Некоторая часть студентов являются стажерами-программистами. Для данной работы необходимы компьютер, различные гаджеты и т.п. Оставшаяся часть подрабатывает операторами (используют специальные программы и гарнитуры), рабочими профессиями, а им также нужен смартфон для рекламы в социальных сетях, для набора клиентской базы. В основном это сидячий образ жизни. И ни одна из профессий не может протекать без цифровых устройств.

- Магистры. 20% студентов занимаются научной деятельностью, а для поиска информации и анализа необходимы ноутбуки, смартфоны, гаджеты. В основном все заняты работой и ведут сидячий образ жизни.

Стоит также отметить, что у 90% опрошенных имеются фитнес-браслеты или смарт-часы, которые мотивируют их двигаться и анализировать свое состояние. Студенты считают, что это очень удобный гаджет из-за того, что им приходится меньше держать телефон в руке. Так же при достижении определённого количества шагов на фитнес-браслете высвечивается анимация, поощряющая их успех.

Заключение

В результате проведенного исследования выявили 3 группы студентов и их образ жизни. Чем моложе человек, тем больше он нуждается в девайсах и различных гаджетах. Фитнес-браслет студенты используют не столько для отслеживания своей активности, сколько для статуса. Молодые люди следят за собой, не осознавая этого. Бывает и так, что они проходят определённое количество шагов ради интереса, чтобы не портить статистику в приложении. Действительно, это помогает оценивать свои параметры. Тем не менее примерно у 70% студентов отмечается низкая физическая активность.

Таким образом, жизнь молодого человека связана с взаимодействием с различными девайсами. Современный человек не представляет жизнь без них и дополнительным к ним устройств. Нельзя не отметить, что физическая активность напрямую зависит от образа жизни человека и чем он любит заниматься в свободное время. Следует учесть, что физическая активность является важным моментом развития молодежи и необходима для социального становления человека в современном обществе.

Список литературы

1. Зарипова Р.С., Бикеева Н.Г. Исследование влияния информационных технологий на формирование ценностных ориентаций современных студентов // Современные исследования социальных проблем, 2018. Т.9. №7-2. С. 110–113.
2. Кривоногова А.Е., Зарипова Р.С. Современные информационные технологии и их применение в сфере образования // Russian Journal of Education and Psychology. 2019. Т. 10. №5. С. 44–47.

References

1. Zaripova R.S., Bikeeva N.G. Issledovanie vliyaniya informacionnyh tekhnologij na formirovanie cennostnyh orientacij sovremennyh studentov // Sovremennye issledovaniya social'nyh problem, 2018. T.9. №7-2, pp. 110–113.

2. Krivonogova A.E., Zaripova R.S. Sovremennye informacionnye tekhnologii i ih primenenie v sfere obrazovaniya // Russian Journal of Education and Psychology. 2019. T. 10. №5. S. 44–47.

ДАнные ОБ АВТОРАХ

Никитина Ульяна Олеговна, студентка

*Казанский государственный энергетический университет
ул. Красносельская, 51, г. Казань, 420066, Российская Федерация*

Зарипова Римма Солтановна, доцент, канд. техн. наук,

*Казанский государственный энергетический университет
ул. Красносельская, 51, г. Казань, 420066, Российская Федерация
zarim@rambler.ru*

DATA ABOUT THE AUTHORS

Nikitina Ulyana Olegovna, student

*Kazan state power engineering University
51, Krasnoselskaya str., Kazan, 420066, Russian Federation*

Zaripova Rimma Soltanovna, associate Professor, candidate of technical Sciences

*Kazan state power engineering University
51, Krasnoselskaya str., Kazan, 420066, Russian Federation
zarim@rambler.ru*