Домотов Иннокентий Афанасьевич
бакалавр, студент
Научный руководитель
Колодезникова Сардаана Ивановна
канд. пед. наук, доцент, доцент
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация: *в статье рассматриваются возможности цифровых технологий для повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой. Актуальность обусловлена снижением двигательной активности молодёжи и необходимостью поиска новых подходов к организации физического воспитания в вузе. На основе анализа научной литературы рассмотрены мобильные фитнес-приложения, носимые устройства, образовательные платформы, социальные сети, видеоматериалы и элементы геймификации. Показано, что цифровые инструменты способны повысить наглядность занятий, обеспечить обратную связь и создать условия для самостоятельной работы студентов. Сделан вывод о целесообразности сочетания традиционных форм физического воспитания с современными цифровыми средствами.*

Ключевые слова: *физическая культура, студенты, мотивация, цифровые технологии, мобильные приложения, физическая активность, геймификация, цифровая образовательная среда.*

Введение. Физическая культура занимает в вузовском образовании своё, вполне определённое место. Она помогает не только развивать физические качества, но и поддерживать здоровье, работоспособность, привычку к активному образу жизни. Оценивая подготовленность студентов, нельзя опираться лишь на

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

сдачу нормативов. Индивидуальный результат каждого обучающегося значим ничуть не меньше. Особенно заметно это в группах, где спортивный опыт и уровень подготовки студентов сильно расходятся [5].

Одними обязательными занятиями и контролем посещаемости устойчивый интерес к физкультуре сформировать трудно [3]. Студенту нужно понимать, какую именно пользу приносит ему двигательная активность, и видеть отдачу от своих усилий. Здесь на помощь могут прийти цифровые технологии – они дают возможность следить за изменениями собственной активности и оценивать достигнутые результаты [1].

Отдельно стоит сказать об обратной связи. С помощью цифровых средств студент проверяет, насколько регулярно он выполняет запланированные упражнения, и прослеживает динамику показателей. Правда, собранные данные не всегда дают полную картину. Поэтому важно, чтобы преподаватель помогал студентам правильно их интерпретировать и при необходимости вносил изменения в программу занятий. Такой подход позволяет учитывать особенности каждого студента и делает физическое воспитание более гибким.

По наблюдениям М.И. Болотовой и М.А. Ермаковой, цифровые технологии в преподавании физической культуры способствовали персонализации обучения, разнообразили физкультурно-оздоровительные форматы и повышали двигательную активность во время онлайн-занятий [2], т. е., цифровая среда даёт шанс постепенно отказаться от единых для всех заданий и лучше учитывать возможности отдельных обучающихся. Понятно, что на занятия приходят студенты с совершенно разной подготовкой. Один уже имеет за плечами спортивный опыт, другой едва знаком с регулярными тренировками. Цифровые инструменты как раз и помогают сгладить эту разницу: акцент смещается с соперничества между студентами на личную динамику каждого.

Отдельно стоит сказать о фитнес-браслетах и умных часах. Их плюс в том, что они сами фиксируют двигательную активность. Для физкультуры важна не столько комплектация гаджета, сколько возможность регулярно получать обратную связь о своих действиях. Кстати, использование браслетов и смартфонов

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

избавляет от необходимости вручную записывать результаты. Студент может постоянно следить за тем, сколько он двигался за день, сравнить показатели за неделю или месяц, оценить, насколько стабильно он занимается. Самое основное правило в использовании таких гаджетов в том, чтобы понимать, что они не являются медицинскими приборами, их назначение скорее в мотивации, во осознании своих двигательных привычек. Цифры на устройстве лишь ориентир.

Игровые элементы, или геймификация, – ещё один способ увлечь студентов физкультурой, в большей степени это касается определенных заданий, уровней, достижений, командных состязаний, наград. Такие инструменты действительно способны вдохнуть в занятия новизну и подтолкнуть студентов к более активному участию. Но здесь есть тонкость: соревновательный дух подходит далеко не всем. Когда всё сводится к сравнению результатов, студенту со слабой подготовкой трудно ощутить собственный успех – он все время оказывается в аутсайдерах. Поэтому, разрабатывая такие задания, стоит смотреть не только на общие показатели, но и на личные достижения. Можно, например, отмечать регулярность выполнения упражнений, достижение индивидуальной цели или личную динамику. Тогда каждый студент, независимо от уровня других, видит свой прогресс.

Используя геймификацию, важно помнить, что игровые элементы направлены на решение педагогических задач, и не должны стать самоцелью. Студенты должны понимать важность физической активности на постоянной основе, должно сформироваться осознанное отношение к регулярным тренировкам.

В разумных дозировках повысить мотивацию студентов к самостоятельным занятиям могут помочь короткие ролики и наглядные инструкции, чтобы разобраться в технике – речь идет о социальных сетях [6]. Можно выкладывать комплексы упражнений, анонсировать мероприятия, обратная связь. Есть преимущества: можно не ограничиваться временем занятий, есть возможность вернуться к ним в любое время, пересматривать материалы.

Опять же повторимся, не все материалы нужно принимать как истину и правило, доля критического отношения к таким материалам должна быть. Сту-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

денты это должны понимать, как и то, что цифровой контент не заменяет очные занятия физической культурой. Контролировать грамотное выполнение упражнений должен живой человек, профессионал, иначе ошибки, травмы неизбежны. Вообще физическая культуры – это та область. Где важнее всего быть в движении, цифровые инструменты дополняют, в некоторой степени облегчают эту активность.

Наиболее оправданным является такой подход, при котором реализуется сочетание разных форм работы. На очном занятии преподаватель показывает технику упражнений и напоминает о правилах безопасности. Цифровые материалы здесь играют вспомогательную роль – с их помощью можно дополнительно разобрать движения, а приложения и носимые устройства позволяют отслеживать личную активность. Самостоятельная работа на этом не заканчивается и продолжается за пределами расписания. Благодаря такому подходу студенты постепенно приучаются сами заботиться о своей физической активности. Физкультура должна перестать восприниматься только как обязательная пара в университете, она должна превратиться в образ жизни.

Но использовать цифровые технологии без учета возможных нюансов нельзя. Технические возможности студентов различаются, к тому же показания устройств не всегда точны, а постоянная погоня за цифрами и статистикой порой отвлекает от самой физической активности. Не стоит забывать и о том, что время перед экраном увеличивается. Отдельного внимания требует защита персональных данных: если для выполнения задания та или иная информация не нужна, преподавателю не следует настаивать на её предоставлении. Использование цифровых средств должно строиться с учётом безопасности и интересов обучающихся.

Опираясь на рассмотренные научные работы, можно выделить несколько этапов внедрения цифровых инструментов в занятия физической культурой. В начале учебного периода преподаватель рассказывает студентам о доступных приложениях и устройствах, объясняет, как с их помощью наблюдать за собственной активностью. Затем студенты определяют цели, ориентируясь на свой

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

уровень подготовки и возможности. Дальше они фиксируют результаты – через смартфон, специальное приложение или носимое устройство.

Собранные сведения полезно время от времени обсуждать на занятиях. Это даёт понять, насколько регулярно студенты выполняют запланированные упражнения и каких изменений им удалось добиться. При этом сравнивать результаты между участниками не стоит делать главной задачей. Куда важнее помочь каждому оценить собственные достижения. Для самостоятельной работы преподаватель может предлагать видео с разбором техники. Ещё один вариант – групповые цифровые челленджи, где участники стараются поддерживать регулярную активность. Организуя такие задания, нужно избегать чрезмерных нагрузок и делать ставку на безопасное выполнение упражнений.

Таким образом, цифровые средства будут задействованы на разных этапах физического воспитания – от постановки индивидуальной цели до оценки достигнутого результата. Полученные данные помогают и студенту, и преподавателю понять, насколько эффективна выбранная организация занятий, и при необходимости скорректировать дальнейшую работу.

Заключение. Рассмотренные научные публикации дают основания говорить о том, что цифровые технологии открывают дополнительные возможности для организации физического воспитания в вузе. Мобильные приложения, фитнес-браслеты, образовательные платформы, видеоматериалы и социальные сети находят применение и на учебных занятиях, и в самостоятельной работе студентов. Игровые элементы, в свою очередь, помогают разнообразить привычные формы работы и поддерживать интерес к физической активности.

Практическая значимость этих средств связана прежде всего с тем, что студент может следить за собственными результатами, замечать изменения и при необходимости корректировать режим занятий. Преподаватель тоже может опираться на полученные сведения, чтобы точнее подбирать задания с учётом уровня подготовки обучающихся. При этом доступность цифровых инструментов для молодёжи сама по себе ещё не гарантирует роста интереса к физической культуре. Многое зависит от того, как именно выстроена работа с ними.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Список литературы

1. Алексина, А. О. Применение цифровых технологий на занятиях физической культурой и спортом в вузе / А. О. Алексина // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 6 (220). – С. 9–13. – DOI 10.34835/issn.2308–1961.2023.06.p9–13.

2. Болотова, М. И. Цифровая образовательная среда вуза как средство продвижения ценностей физической культуры / М. И. Болотова // Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2022. – Т. 1. – С. 80–88. – DOI 10.18500/2782–4594–2022–1-1–80–88.

3. Вашляева, И. В. Исследование мотивационных факторов к занятиям физической культурой и спортом студентов / И. В. Вашляева // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). – С. 53–56.

4. Выприков, Д. В. Влияние современных электронных устройств и приложений на мотивацию студентов к занятиям физической культурой / Д. В. Выприков // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 63–67. – DOI 10.34835/issn.2308–1961.2020.1.p63–67.

5. Всемирная организация здравоохранения. Физическая активность : информационный бюллетень. – 26 июня 2024 г. – URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity (дата обращения: 19.09.2026). – Текст : электронный.

6. Емельяненко, В. А. Социальные сети как способ развития мотивации у студентов технических вузов к физической активности / В. А. Емельяненко // Вестник науки. – 2024. – Т. 3, № 6 (75). – С. 1941–1945.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)