Владимирова Дария Павловна
студентка
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)
Шергин Георгий Николаевич
аспирант, старший преподаватель
Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

МОДЕРНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ СЕВЕРНОГО РЕГИОНА: СЕЗОННАЯ АДАПТАЦИЯ И ЦИФРОВОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Аннотация: *рассматриваются проблемы организации физического воспитания студентов в условиях продолжительной холодной зимы на примере Республики Саха (Якутия). На основе анализа научных публикаций, международных рекомендаций по двигательной активности и отечественных методических документов выделены факторы, затрудняющие регулярные занятия. Предложена теоретико-методическая модель, объединяющая индивидуализацию нагрузки, сезонное изменение форм занятий, доступную двигательную активность и цифровую обратную связь. Определены показатели, пригодные для последующей проверки модели. Показано, что цифровые инструменты целесообразно использовать как дополнение к очной педагогической работе, а не как самостоятельную замену физического воспитания.*

Ключевые слова: *физическое воспитание студентов, Север, Якутия, двигательная активность, сезонность, индивидуализация, цифровые технологии, здоровье.*

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

Введение. Учебная занятость студентов нередко ограничивает возможности самостоятельных занятий физическими упражнениями. Физическое воспитание должно не только формировать двигательные навыки, но и поддерживать регулярную активность вне расписания. В 2022 г. недостаточная физическая активность отмечалась у 31,3% взрослого населения мира; этот показатель не относится непосредственно к студенческой выборке Якутии [5].

Для северного вуза важны длительный холодный сезон и ограничения уличных занятий. Вместе с тем двигательная активность зависит не только от климата, но и от инфраструктуры и мотивации.

Методические рекомендации предусматривают вариативность элективных дисциплин, включая адаптацию для студентов с ограниченными возможностями здоровья [3].

Цель работы – обосновать направления модернизации физического воспитания студентов северного региона и представить модель организации занятий, учитывающую сезонные условия и возможности цифрового сопровождения.

Методы: анализ научных публикаций и методических документов, обобщение педагогических подходов, теоретическое моделирование. Собственное эмпирическое исследование не проводилось; предложенная модель нуждается в проверке.

1. Двигательная активность и ограничения традиционной модели. Исследование Е. С. Борисова, О. Г. Румбы и В. В. Храмова, выполненное с регистрацией двигательной активности студентов Северо-Восточного федерального университета в течение годового цикла, выявило дефицит движения и его усиление в холодную часть года [1]. Авторы также отмечают комплексный характер причин этого снижения. Данные подтверждают необходимость сезонно чувствительной организации занятий, но не позволяют считать одинаковыми индивидуальные потребности и образ жизни всех обучающихся Якутии.

2. Индивидуализация как педагогический принцип. На первом этапе учебного семестра предлагается применять краткую диагностику двигательных предпочтений, опыта самостоятельных занятий и доступных условий активно-

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

сти. Сведения о здоровье должны учитываться в объеме, необходимом для безопасного распределения нагрузки, с соблюдением конфиденциальности. На этой основе педагог может предложить несколько равнозначных маршрутов: оздоровительная ходьба и аэробная работа, упражнения для силы и подвижности, игровые занятия либо адаптированные комплексы по согласованию со специалистами.

Оценивать целесообразно регулярность занятий, технику выполнения упражнений, самоконтроль и индивидуальный прогресс. ВОЗ рекомендует взрослым 150–300 минут аэробной активности умеренной интенсивности в неделю либо эквивалент высокоинтенсивной нагрузки и силовые упражнения не менее двух дней в неделю [2]. Это ориентир для общего режима движения, а не единая учебная норма без учета медицинских ограничений.

3. Сезонно-адаптивная организация занятий. Предлагаются три режима организации двигательной активности. В теплую часть года при благоприятных условиях возможны ходьба и игры на воздухе. В межсезонье сочетаются уличные и зальные занятия с резервным вариантом на случай непогоды. В холодный период приоритет получают доступные крытые площадки, двигательные перерывы и самостоятельные комплексы упражнений. Решение о занятии на открытом воздухе принимается с учетом погодных условий и правил безопасности.

4. Цифровое сопровождение без подмены очного обучения. Шагомеры, дневники активности и видеоподсказки помогают фиксировать регулярность занятий. Вместе с тем шагомер не отражает всю двигательную работу; студенту необходимо предоставить альтернативу в виде письменного самоотчета. Цифровые данные применяются добровольно, а доступ к ним должен быть ограничен.

Метаанализ С. Би и соавторов выявил увеличение количества шагов при использовании цифровых оздоровительных вмешательств, однако не подтвердил улучшения всех показателей интенсивности активности и времени сидения [4]. Поэтому мобильные инструменты следует связывать с педагогической зада-

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

чей – поддержкой мотивации, индивидуальной обратной связью или фиксацией прогресса – и не считать их самостоятельной заменой очных занятий.

5. Предлагаемая модель модернизации. Предложена последовательность «входная диагностика – индивидуальный маршрут – сезонная коррекция – самостоятельная практика – обратная связь». Ее компоненты и критерии возможной последующей оценки представлены в таблице 1.

Таблица 1

Компоненты сезонно-адаптивной модели физического воспитания студентов

Компонент	Методическое действие	Показатель для оценки
Стартовая оценка	Выбор посильного направления с учетом состояния и интересов	Самооценка возможностей, исходный уровень
Сезонная вариативность	Зальные, уличные и домашние форматы с резервным сценарием	Регулярность занятий по сезонам
Самостоятельная практика	Короткие комплексы и двигательные перерывы между учебными блоками	Частота и продолжительность практики
Обратная связь	Дневник активности и короткая консультация педагога	Самоконтроль, индивидуальная динамика
Доступность	Адаптация заданий и альтернативные формы подтверждения	Участие студентов с разными возможностями

Проверку модели следует проводить в течение двух семестров, сопоставляя посещаемость, самостоятельную активность, мотивацию и динамику подготовленности с учетом сезона. Обработка персональных данных должна быть конфиденциальной.

Студентам без мобильных устройств нужно предложить бумажный дневник или устный отчет. Индивидуальные задания пересматриваются при изменении самочувствия и сезонных условий. При апробации важно учитывать доступность выбранных занятий и причины пропусков.

Ограничение модели – отсутствие эмпирической апробации; эффективность может зависеть от спортивной инфраструктуры и студенческой занятости.

Модернизация физического воспитания в северном вузе предполагает доступные занятия в течение всего года. Три ключевых направления – сезонная вариативность, индивидуализация и осмысленное цифровое сопровождение.

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

Представленная модель пока является методическим предложением, не прошедшим эмпирической проверки.

Перспективой является пилотная проверка модели с оценкой регулярности двигательной практики и физической подготовленности. Критерии успешности должны поддерживать мотивацию к безопасной активности, а не сводиться к сдаче нормативов.

Список литературы

1. Борисов, Е. С. Годовая динамика двигательной активности студентов, проживающих в условиях сурового климата (на примере Республики Саха (Якутия)) / Е. С. Борисов, О. Г. Румба, В. В. Храмов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12, № 3. – С. 181–190. – DOI 10.36028/2308–8826–2024–12–3-181–190.

2. Руководящие принципы ВОЗ по физической активности и малоподвижному образу жизни / Всемирная организация здравоохранения. – Женева : ВОЗ, 2020. – URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128 (дата обращения: 26.10.2026). – Текст : электронный.

3. Методические рекомендации для образовательных организаций высшего образования по организации деятельности кафедр физического воспитания, в том числе по вопросам научно-методического обеспечения студенческого спорта : утв. Минобрнауки России 01.12.2023, Минпросвещения России 04.12.2023, Минспортом России 05.12.2023. – URL: https://base.garant.ru/408176579/ (дата обращения: 26.10.2026). – Текст : электронный.

4. Effectiveness of Digital Health Interventions in Promoting Physical Activity Among College Students: Systematic Review and Meta-Analysis / S. Bi, J. Yuan, Y. Wang [et al.] // Journal of Medical Internet Research. – 2024. – Vol. 26. – DOI 10.2196/51714.

5. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022 / T. Strain, S. Flaxman, R. Guthold [et al.] // The Lancet Global Health. – 2024. – Vol. 12, No. 8. – DOI 10.1016/S2214–109X(24)00150–5.

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