

**СЕКЦИЯ 2**  
**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЕ**  
**В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ,**  
**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

---

---

УДК 316.334.22

**ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ**

**А.Д. Белецкая, Д.С. Клименко**

*Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Республика Беларусь*  
e-mail: [beleckaaa99@gmail.com](mailto:beleckaaa99@gmail.com)  
e-mail: [dasaklimenko421@gmail.com](mailto:dasaklimenko421@gmail.com)

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования по разработке и апробации методики организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов с использованием цифровых ресурсов. Рассматривается комплексный подход, интегрирующий фитнес-приложений и онлайн-сопровождение. Приводятся данные, подтверждающие эффективность предложенной методики для повышения уровня физической подготовленности и мотивации студентов к регулярным занятиям.

**Ключевые слова:** самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность, студенты, цифровая среда, фитнес-приложения, мотивация, здоровый образ жизни.

**ORGANIZING INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION  
AND SPORTS ACTIVITIES OF STUDENTS IN THE DIGITAL ENVIRONMENT**

**A.D. Beletskaya, D.S. Klimenko**

*Yanka Kupala State University of Grodno, Republic of Belarus*

**Abstract.** This article presents the results of a study on the development and testing of a methodology for organizing independent physical education and sports activities for students using digital resources. A comprehensive approach integrating fitness apps and online support is considered. Data is provided confirming the effectiveness of the proposed methodology for improving students' physical fitness and motivating them to engage in regular exercise.

**Keywords:** independent physical education and sports activities, students, digital environment, fitness apps, motivation, healthy lifestyle.

Исследование обусловлено комплексом актуальных проблем в системе высшего образования. С одной стороны, наблюдается объективное снижение уровня двигательной активности студенческой молодежи на фоне роста учебной нагрузки и цифровизации досуга, что негативно оказывается на состоянии здоровья. С другой стороны, ограниченность аудиторных занятий по физической культуре делает развитие эффективной системы самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности. При этом, современная цифровая среда, обладающая значительным педагогическим потенциалом для мотивации, персонализации и контроля самостоятельных занятий, остается недостаточно интегрированной в образовательный процесс по физической культуре. Разрешение данного противоречия определяет актуальность настоящего исследования.

Цель исследования – теоретически обосновать модель организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов с использованием ресурсов цифровой среды, направленную на повышение мотивации и систематичности занятий.

**Материал и методы.** Для написания данной статьи был применен комплекс взаимодополняющих методов. Теоретическую основу составили анализ и обобщение научно-педагогической литературы по проблемам организации самостоятельной деятельности студентов, цифровизации физического воспитания и использования фитнес-технологий. Эмпирическая часть работы включала проведение анкетирования с целью выявления отношения, мотивации и существующих практик организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности среди студентов. Выборка составила 47 человек. Обработка полученных данных проводилась с использованием методов количественного анализа и описательной статистики, что позволило выявить общие тенденции и подготовить основу для дальнейшего моделирования процесса организации самостоятельной работы в цифровой среде.

**Результаты и их обсуждение.** В последнее время происходят процессы глобализации и внедрения информационных технологий, в частности, в науку, образовательный процесс и воспитание. Внедрение современных информационных технологий создаст условия для решения ряда вопросов, связанных с повышением качества жизни, повышением информационной грамотности общества, интеграцией в мировое информационное общество. Сфера физкультурной деятельности не является исключением на пути внедрения информационных технологий. Информационные технологии формируют принципиально новый стиль работы в системе организации занятий оздоровительной направленности [2].

Особую значимость эта трансформация приобретает в контексте высшего образования, где задача формирования у студентов устойчивой потребности в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни зачастую вступает в противоречие с ограниченными временными ресурсами аудиторных занятий. В этой связи организация эффективной самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности (далее – ФСД) становится не просто дополнением к учебному процессу, а его неотъемлемым компонентом.

#### 1. Сущность и структура самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.

В классической педагогике самостоятельная деятельность трактуется как целенаправленная, внутренне мотивированная структурированная активность учащегося, осуществляющаяся им по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия [3]. Применительно к сфере физической культуры это определение конкретизируется.

Самостоятельная ФСД – это планомерная деятельность студента, направленная на развитие физических качеств, освоение и совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья и оптимизацию функционального состояния организма, осуществляющаяся во внеаудиторное время. Как подчёркивает П.И. Пидкастый, ключевым условием эффективности такой деятельности является сформированность внутренней мотивации, а также обеспеченность учащегося адекватными средствами и методами для её реализации [4].

Структура самостоятельной ФСД включает следующие компоненты:

- Мотивационный компонент: осознание личной или общественной потребности в занятиях, наличие интереса и стремления к достижению конкретных результатов.
- Целеполагающий компонент: умение формулировать реальные и достижимые цели (например, улучшить время в беге на 1 км, освоить комплекс упражнений).
- Содержательный компонент: система знаний о средствах, методах и принципах построения тренировки, основах самоконтроля и безопасности.
- Операциональный компонент: владение необходимыми двигательными действиями и умениями самостоятельно организовать место и время для занятий.
- Рефлексивно-оценочный компонент: способность осуществлять самоконтроль, анализировать результаты и вносить корректизы в процесс тренировок.

Результаты проведенного нами анкетирования ( $n=47$ ) наглядно демонстрируют структурные проблемы в организации самостоятельной ФСД у современного поколения. Выявлено, что лишь 38,3% опрошенных (18 из 47) занимаются физкультурой самостоятельно. При этом внутри этой группы только 11 человек (23,4% от общей выборки) используют для организации своих занятий цифровые ресурсы, а 7 человек (14,9%) занимаются без их использования. Подавляющее большинство – 29 респондентов (61,7%) – не занимаются самостоятельной ФСД. Эти данные свидетельствуют о низком уровне сформированности именно мотивационного и операционального компонентов деятельности, что актуализирует поиск новых инструментов для их развития.

### Занятие самостоятельной физической деятельностью



Рисунок – Занятие самостоятельной физической деятельностью

## 2. Потенциал цифровой среды в контексте модернизации самостоятельной ФСД.

Цифровая среда образования, по определению И.В. Роберт, представляет собой систему, включающую совокупность технических, программных, информационных и организационно-методических средств, интегрированных с предметным содержанием и нацеленных на реализацию целей обучения и воспитания [5]. Ее интеграция в процесс физического воспитания позволяет трансформировать эпизодическую и зачастую бессистемную самостоятельную активность в управляемый, персонализированный и мотивирующий процесс.

Можно выделить несколько ключевых аспектов влияния цифровой среды на самостоятельную ФСД:

1) Аспект персонализации: Цифровые технологии позволяют учитывать индивидуальный уровень физической подготовленности, состояние здоровья, личные интересы и временные возможности каждого студента. На основе этих данных формируются персонализированные тренировочные программы.

2) Аспект информирования и обучения: Среда предоставляет неограниченный доступ к структурированной информации: видеоурокам, анимированным руководствам по технике выполнения упражнений, статьям по методикам тренировок, основам питания и восстановления. Это компенсирует дефицит непосредственного инструктажа преподавателя.

3) Аспект мотивации и геймификации: Механизмы геймификации (баллы, значки, уровни, рейтинги), реализованные в фитнес-приложениях, создают дополнительный внешний стимул, который постепенно может трансформироваться во внутреннюю мотивацию. Виртуальные соревнования и челленджи актуализируют соревновательный дух.

4) Аспект контроля и обратной связи: Фитнес-трекеры и smart-часы обеспечивают автоматический сбор объективных данных о физической активности (пульс, пройденное расстояние, калории), предоставляя пользователю наглядную информацию о его прогрессе и состоянии.

5) Аспект коммуникации и социального взаимодействия: Возможность делиться результатами в социальных сетях, участвовать в тематических онлайн-сообществах создает эффект социальной поддержки и ответственности, что является мощным психологическим фактором регулярности занятий.

Классификация цифровых инструментов, релевантных для самостоятельной ФСД, может быть проведена по их функциональному назначению:

- Мотивационно-регистрирующие инструменты: Фитнес-браслеты (Xiaomi Mi Band, Honor Band), умные часы (Apple Watch, Samsung Galaxy Watch), приложения-трекеры (Strava, Adidas Running). Их основная функция – мониторинг активности и визуализация прогресса.

- Обучающие и методические инструменты: Видео-платформы (YouTube-каналы), специализированные фитнес-приложения с библиотеками тренировок (Nike Training Club, Freeletics), онлайн-курсы (Coursera, Stepik) по фитнесу и ЗОЖ. Они выполняют дидактическую и методическую функцию.

- Коммуникативные и социальные инструменты: Социальные сети (Instagram, VKontakte) для создания тематических групп и челленджей, мессенджеры (Telegram, WhatsApp) для координации и поддержки. Их роль – создание социального контекста деятельности.

- Диагностические и аналитические инструменты: Приложения для углубленного анализа показателей (MyFitnessPal – для контроля питания, Sleep Cycle – для анализа сна), платформы для онлайн-тестирования физических качеств. Они обеспечивают углубленную обратную связь.

Тот факт, что среди самостоятельно занимающихся студентов 61,1% (11 из 18 человек) уже активно используют цифровые источники, является весомым эмпирическим подтверждением востребованности и высокого мотивационного потенциала данной формы организации деятельности.

3. Педагогические условия эффективной интеграции цифровой среды в самостоятельную ФСД.

Внедрение цифровых технологий не является самоцелью и не гарантирует автоматического повышения эффективности самостоятельной работы. Для достижения позитивного результата необходимо создание комплекса педагогических условий.

Условие 1. Формирование цифровой грамотности в сфере физической культуры. Студент должен обладать не только общими ИКТ-компетенциями, но и специфическими умениями: критически оценивать достоверность фитнес-контента в сети, корректно интерпретировать данные с трекеров, соблюдать правила кибербезопасности. Роль преподавателя здесь – выступить в роли куратора и фильтра информации.

Условие 2. Научно-методическое сопровождение. Использование цифровых инструментов должно быть органично встроено в учебный процесс по физической культуре. Преподаватель помогает студенту выбрать адекватные его целям и состоянию здоровья цифровые ресурсы, учит составлять с их помощью сбалансированные тренировочные планы, что прямо способствует преодолению выявленной в опросе проблемы неинформированности.

Условие 3. Смешанный формат организации обучения. Наиболее эффективной является модель, при которой аудиторные занятия используются для постановки правильной техники движений, контроля и коррекции, а самостоятельная работа в цифровой среде – для отработки, закрепления и развития физических качеств. Это позволяет преодолеть ограниченность аудиторного времени.

Условие 4. Стимулирование рефлексивной составляющей. Цифровая среда должна использоваться не только для регистрации активности, но и для ведения цифрового дневника самонаблюдения, где студент фиксирует свои субъективные ощущения, что способствует развитию телесной рефлексии и осознанности.

Выявленный в ходе опроса значительный процент студентов (61,7%), не занимающихся самостоятельно, указывает на то, что в настоящее время эти условия в полной мере не реализованы. Преодоление этого барьера видится в целенаправленном проектировании образовательного процесса, где цифровая среда выступает не как факультативный элемент, а как полноценный компонент системы формирования физкультурно-спортивной компетентности будущего специалиста.

**Заключение.** Проведенное исследование доказало настоящую необходимость системной организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов с использованием цифровых технологий. Цифровая среда создает принципиально новые возможности для решения ключевых проблем физического воспитания в вузе: преодоления дефицита двигательной активности, формирования устойчивой мотивации и развития компетенций самоконтроля.

Анализ существующих практик показал, что современные цифровые инструменты (фитнес-трекеры, мобильные приложения, онлайн-платформы) обладают значительным, но недостаточно реализованным педагогическим потенциалом. Их интеграция в образовательный процесс позволяет перейти от эпизодических занятий к системной работе, обеспечивая:

- непрерывный мониторинг физического состояния
- персонализацию тренировочных программ
- оперативную обратную связь
- геймификацию учебного процесса

Перспективы практического применения разработанной модели очевидны. Внедрение цифровых технологий в практику физического воспитания отвечает запросам современного студенчества и соответствует тенденциям цифровизации образования. Реализация предложенного подхода будет способствовать:

- повышению эффективности самостоятельной работы студентов
- формированию ответственного отношения к здоровью

- развитию навыков самоорганизации
- росту академической успеваемости за счет улучшения физического состояния

Дальнейшее развитие исследования видится в адаптации модели для различных направлений подготовки студентов, разработке критериев оценки ее эффективности и создании интегрированной университетской платформы для управления физическим развитием обучающихся.

### **Литература**

1. Бальсевич, В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – Москва : Советский спорт, 2009. — 220 с.
2. Зыкун, Ж. А. Инновационные программные технологии в физкультурно-оздоровительной деятельности / Ж. А. Зыкун. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2021. – № 45 (387). – С. 296–298.
3. Педагогика : учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, А. И. Мищенко, Е. Н. Шиянов. – Москва : Школа-Пресс, 1997. – 512 с.
4. Пидкастый, П. И. Самостоятельная деятельность учащихся в обучении : учебное пособие / П. И. Пидкастый. – Москва : Педагогика, 1972. – 184 с.
5. Роберт, И. В. Теория и методика информатизации образования (психолого-педагогический и технологический аспекты) / И. В. Роберт. – Москва : БИНОМ. Лаборатория знаний, 2014. – 398 с.

УДК 796.067.3:613.79

## **ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВИТЕБСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА**

**Д.А. Венскович**

*Vitebsk State University named after P.M. Masherov, Republic of Belarus*  
e-mail: Venskovich.Dina@mail.ru

**Аннотация.** В статье представлены данные уровня физической подготовленности девушки и юношей, по результатам сдачи контрольного тестирования. Сдача контрольных нормативов осуществлялась в осеннем и весенном семестрах 2024-2025 учебного года. В исследовании приняли участие студенты основной медицинской группы, обучающиеся по специальностям неспортивного профиля Витебского государственного университета имени П. М. Машерова.

**Ключевые слова:** студенты, физическая подготовленность, учреждение высшего образования, диагностирование, тестирование, контрольные нормативы.

## **ASSESSMENT OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF VITEBSK STATE UNIVERSITY NAMED AFTER P.M. MASHEROV**

**D.A. Venskovich**

*Vitebsk State University named after P.M. Masherov, Republic of Belarus*

**Abstract.** The article presents data on the level of physical fitness of girls and boys, based on the results of passing the control test. The test standards were passed in the fall and spring semesters of the 2020-2021 academic year. The study involved students studying in the non-sports specialties of Vitebsk State University named after P.M. Masherov.

**Keywords:** students, physical fitness, institution of higher education, diagnosis, testing, control standards.

В настоящее время здоровье студенческой молодежи ежегодно ухудшается, этому факту свидетельствует ежегодный медицинский осмотр студентов [1–5]. По данным представленным здравпунктом Витебского государственного университета имени П.М. Машерова на 2024-2025 учебный год, 57,76% студентов обучающихся по специальностям неспортивного профиля, на дневной форме получения образования имеют отклонения в состоянии здоровья.