

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОТБОРА И ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

УДК 796.015.4

ВЛИЯНИЕ ОНЛАЙН-ТРЕНИРОВОК НА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

О.А. Веденина, Е.А. Ткачева

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

В статье рассмотрено влияние онлайн-тренировок на физическое воспитание студентов, включая их популярность, преимущества и ограничения. Проведён сравнительный анализ эффективности онлайн-занятий и традиционных форматов физической активности. Рассматриваются перспективы интеграции цифровых технологий в образовательный процесс, а также их роль в поддержании физической активности студентов в условиях пандемии. Представлены выводы о значимости гибридных моделей физического воспитания.

Ключевые слова: онлайн-тренировки; физическое воспитание; студенты; цифровые технологии; гибридные модели.

THE IMPACT OF ONLINE TRAINING ON STUDENTS' PHYSICAL EDUCATION

O.A.Vedenina, E. A. Tkacheva

Russian State Vocational Pedagogical University, Yekaterinburg, Russia

The article discusses the impact of online training on physical education of students, including its popularity, advantages and limitations. A comparative analysis of the effectiveness of online classes and traditional formats of physical activity was carried out. The prospects for integrating digital technologies into the educational process are considered, as well as their role in maintaining physical activity among students during the pandemic. Conclusions about the significance of hybrid models of physical education are presented.

Keywords: online training; physical education; students; digital technologies; hybrid models.

Введение. Современные реалии требуют пересмотра традиционных подходов к физическому воспитанию в высших учебных заведениях. Развитие цифровых технологий и их интеграция в образовательные процессы открывают новые перспективы для повышения уровня физической активности студентов. Одной из таких инноваций стали онлайн-тренировки, которые получили особое развитие в период пандемии COVID-19, когда привычные формы занятий оказались недоступны.

Переход на онлайн-форматы занятий позволил сохранить доступ студентов к физической активности, но вместе с тем выявил ряд проблем, связанных с организацией тренировочного процесса, уровнем вовлеченности участников и качеством выполнения упражнений. В условиях цифровой трансформации образования актуально изучение влияния онлайн-занятий на физическое воспитание студентов, определение их преимуществ, недостатков и перспектив использования в долгосрочной перспективе.

Цель и методы. Цель исследования заключается в изучении влияния онлайн-тренировок на физическое воспитание студентов, а также в проведении сравнительного анализа популярности и эффективности онлайн-занятий в сопоставлении с традиционными форматами.

Методы исследования:

- анализ научной литературы;
- проведение опросов студентов;
- сравнительный анализ результатов физической подготовки участников различных форматов занятий.

Результаты и их обсуждение. Современные технологии оказывают значительное и многогранное влияние на сферу образования, в том числе и на физическую культуру. Благодаря стремительному развитию цифровых инструментов, онлайн-тренировки становятся все более популярными среди студентов. Это объясняется их доступностью, гибкостью и большим разнообразием предлагаемых программ, которые могут удовлетворить потребности людей с самыми разными графиками и уровнями подготовки.

Рост интереса молодежи к виртуальным занятиям вполне закономерен, поскольку они идеально вписываются в динамичный образ жизни студентов. Одним из ключевых преимуществ онлайн-тренировок является возможность гибкого планирования занятий. Плотный график, включающий лекции, семинары, самостоятельную работу и участие в различных мероприятиях, зачастую затрудняет регулярное посещение спортивных залов. Виртуальные тренировки предоставляют уникальную возможность заниматься в любое удобное время, адаптируя занятия под свой индивидуальный распорядок. Это особенно важно для студентов, которые вынуждены совмещать учебу с работой, семейными обязанностями или другими значимыми делами, стремясь при этом уделять внимание своему здоровью и физической активности.

По данным исследований, более 70% студентов отдают предпочтение тренировкам, которые можно проводить в удобное для них время. Это способствует гармоничному сочетанию спорта и учебы, позволяя поддерживать баланс между интеллектуальной и физической нагрузкой. Более того, возможность самостоятельно выбирать время занятий помогает избежать лишнего стресса, что особенно актуально в периоды интенсивной подготовки к экзаменам или выполнения сложных проектов.

Дополнительным преимуществом виртуальных тренировок является огромный выбор платформ и мобильных приложений, которые предоставляют доступ к разнообразным программам. Как показывает исследование, проведенное на базе Российского государственного профессионально-педагогического университета, то или иное мобильное приложение использует 61% студентов, занимающихся физкультурой и спортом [8, с. 103]. Такие ресурсы, как YouTube, Zoom, а также специализированные приложения, например, Nike Training Club и MyFitnessPal, предлагают занятия для различных уровней подготовки — от начинающих до профессионалов. Эти цифровые инструменты позволяют студентам не только выбирать программы в соответствии с их индивидуальными целями, но и получать рекомендации по технике выполнения упражнений. Например, многие платформы предлагают курсы, направленные на развитие силы, улучшение гибкости или выполнение кардионагрузок. Это даёт пользователям возможность сосредоточиться на тех аспектах, которые наиболее важны для них.

Персонализированные программы тренировок играют важную роль в достижении ощутимых результатов. Встроенные инструменты для отслеживания прогресса, такие как подсчет потраченных калорий, анализ динамики веса или количества выполненных подходов, помогают пользователям не только корректировать свои тренировки, но и поддерживать высокий уровень мотивации. Регулярное обновление данных и наблюдение за результатами способствует формированию устойчивой привычки к занятиям спортом.

В современной России особое значение имеют государственные образовательные инициативы, направленные на привлечение молодежи к физической активности. Программы, реализуемые при поддержке Министерства образования, способствуют популя-

ризации здорового образа жизни среди студентов, предоставляя доступ к онлайн-тренировкам через национальные цифровые платформы. Среди таких инициатив выделяется проект «Физкультура и спорт для всех», предлагающий обучающие видеоролики и тренировки под руководством квалифицированных специалистов. Государственная поддержка этих программ обеспечивает их доступность для широкого круга людей, включая тех, кто не имеет возможности посещать спортивные залы, но стремится поддерживать физическую форму. Это помогает укрепить интерес к регулярным занятиям спортом и упрощает их интеграцию в повседневную жизнь студентов.

Кроме того, исследования показывают, что 78% опрошенных студентов предпочитают онлайн-формат тренировок, поскольку он обеспечивает удобство и возможность индивидуального подхода. Такой формат позволяет адаптировать занятия под личные цели, уровень физической подготовки и предпочтения. Гибкость в выборе интенсивности и продолжительности тренировок способствует поддержанию мотивации и повышению эффективности занятий. Благодаря этим особенностям программы становятся доступными для студентов с разным уровнем физической подготовки, включая тех, кто начинает с минимального уровня. Индивидуализация тренировок и возможность гибкого расписания подтверждаются исследованиями в области фитнеса и здоровья, которые отмечают рост вовлеченности и удовлетворенности пользователей таких программ.

В России также наблюдается рост популярности платформ для домашних тренировок в условиях самоизоляции, что подчеркивает важность таких форматов [3].

Эффективность онлайн-тренировок активно исследуется. Основное преимущество таких программ – это возможность получать профессионально разработанные тренировки без необходимости посещать спортзалы. Исследования показали, что студенты, занимающиеся по виртуальным программам, достигают таких же результатов по физической подготовке, как и те, кто участвует в традиционных занятиях [1].

Кроме того, исследования, проведенные в России, подтверждают, что онлайн-занятия помогают поддерживать общий уровень физической активности студентов, особенно в условиях пандемии. Например, в статье на портале Агентства профессиональных новостей и информации рассматриваются результаты тестирования, которые показали необходимость адаптации учебных программ к новым условиям [7].

Однако существуют и некоторые ограничения. Отсутствие непосредственного контроля со стороны преподавателя или тренера может привести к неправильной технике выполнения упражнений, что повышает риск травм. Кроме того, онлайн-занятия не способствуют столь эффективному развитию командных видов спорта и коммуникативных навыков, которые являются важными аспектами традиционных физкультурных занятий.

Традиционные занятия физическим воспитанием обладают рядом важных преимуществ, таких как возможность контроля за техникой выполнения упражнений, личное взаимодействие с преподавателем и поддержка групповой динамики. Исследования, проведенные в одном из российских университетов, показали, что студенты, занимающиеся по традиционной программе, активнее развивают навыки командной работы и проявляют больший интерес к спортивным мероприятиям [3].

Однако в условиях пандемии COVID-19 традиционные форматы занятий оказались менее устойчивыми. Онлайн-тренировки стали основной альтернативой, которая позволила поддерживать физическую активность студентов даже в условиях карантина. Это продемонстрировало важность цифровых технологий как вспомогательного инструмента для физического воспитания [4].

Кроме того, комбинированные подходы, объединяющие традиционные и онлайн-форматы, имеют наибольший потенциал. Виртуальные тренировки могут служить дополнением к очным занятиям, предоставляя студентам дополнительные возможности для самостоятельной работы и улучшения индивидуальных слабых сторон. Такие гибридные модели способствуют созданию более адаптивной и устойчивой системы физического воспитания.

Заключение. Онлайн-тренировки играют важную роль в современном физическом воспитании студентов. Несмотря на некоторые ограничения, такие занятия предоставляют широкие возможности для индивидуализации тренировочного процесса и поддержания физической активности. Интеграция онлайн-технологий в традиционные форматы физического воспитания способна значительно повысить эффективность обучения и адаптировать его к потребностям современного поколения студентов.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой гибридных моделей, сочетающих преимущества онлайн- и офлайн-форматов, а также изучением долгосрочного влияния цифровых технологий на физическую активность и здоровье студентов. Дополнительное внимание следует уделить разработке программ, способных нивелировать риски, связанные с отсутствием непосредственного контроля преподавателя, и увеличению доступности онлайн-ресурсов для различных категорий обучающихся.

Список использованных источников

1. The Effectiveness of a Personalized Virtual Fitness Trainer in Teaching Physical Education by Applying the Artificial Intelligent Algorithm [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.researchgate.net>. – Дата доступа: 14.12.2024.
2. Boosting Student's Motivation through Gamification in Physical Education [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.researchgate.net>. – Дата доступа: 14.12.2024.
3. Чуринов А. А. Особенности традиционного физического воспитания в вузах России. Вестник физической культуры и спорта / А. А. Чуринов. – Петрозаводск, 2022. 5-8. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e-scio.ru>. – Дата доступа: 12.12.2024.
4. Health Education during the Pandemic: Physical Fitness Course Applications and Personal Physical Fitness Test (PPFT) in University Students [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.researchgate.net>. – Дата доступа: 14.12.2024.
5. Online Education or Traditional: Which is Right for You? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.acacia.edu>. – Дата доступа: 10.12.2024
6. Озерова О. А. Цифровые технологии в физическом воспитании студентов. / О. А. Озерова. – Москва, 2022. 5-6. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>. – Дата доступа: 12.12.2024.
7. Аладинская И. А. Агентство профессиональных новостей и информации / И. А. Аладинская. – 2021. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://apni.ru>. – Дата доступа: 09.12.2024.
8. Веденина, О. А. Использование мобильных приложений для организации самостоятельных занятий физической культурой / О. А. Веденина // Непрерывное образование: теория и практика реализации: материалы IV Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 22 января 2021 года. – Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2021. – С. 101-104.