

УДК 796.011.1

**ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРО-
ГРАММ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ В
УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ**

Слесарева А.Л., студентка гр. СЦ-23, III курс
Научный руководитель: А.С. Фаренбрух
ФГБОУ ВО "Липецкий государственный технический университет"
г. Липецк

Аннотация: в статье рассматривается проблема снижения двигательной активности студентов в условиях цифровой трансформации образовательной среды. На основе анализа научной литературы обосновывается необходимость внедрения индивидуальных тренировочных программ как эффективного средства повышения физической подготовленности и мотивации обучающихся. Раскрываются организационно-педагогические условия реализации персонализированного подхода с использованием цифровых технологий. Предлагаются практические рекомендации по интеграции индивидуальных программ в учебный процесс по физической культуре в техническом вузе.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, индивидуальные тренировочные программы, цифровизация образования, физическая подготовленность, мотивация, персонализация.

Современный этап развития высшего образования характеризуется активной цифровизацией всех компонентов учебного процесса. Переход на электронные образовательные ресурсы, увеличение объема самостоятельной работы студентов с использованием цифровых платформ, внедрение дистанционных и гибридных форм обучения объективно приводят к существенному росту академической нагрузки, осуществляемой в статическом положении. Как справедливо отмечают исследователи в области физической культуры и спорта, данная тенденция сопровождается массовым снижением двигательной активности студенческой молодежи, что негативно сказывается на уровне физической подготовленности, функциональном состоянии организма, психоэмоциональном благополучии и, в конечном счете, на общей успешности профессиональной подготовки будущих специалистов [1, 3]. По данным ряда авторов, до 70% студентов высших учебных заведений испытывают дефицит физической активности, причем наиболее остро эта проблема проявляется у обучающихся технических направлений, чья учебная деятельность связана с длительной работой за компьютером [4].

В этих условиях традиционная система физического воспитания, сложившаяся в отечественных вузах, сталкивается с серьезными вызовами. Ориентация на усредненные нормативы, единообразие содержания занятий, недостаточный учет индивидуальных особенностей и интересов студентов приводят к снижению мотивации к регулярным занятиям физической культурой. Многие исследователи сходятся во мнении, что эффективность физического воспитания в высшей школе может быть существенно повышена за счет перехода от унифицированной модели к персонализированному подходу, учитывающему уровень физической подготовленности, состояние здоровья, личные предпочтения и временные ресурсы каждого обучающегося [5, 6]. Одним из наиболее перспективных направлений реализации такого подхода выступают индивидуальные тренировочные программы.

Под индивидуальной тренировочной программой в контексте физического воспитания студентов понимается комплекс организационно-методических мероприятий, направленных на достижение каждым обучающимся оптимального уровня физической подготовленности с учетом его исходных данных, двигательного опыта, медицинских показаний и личных целей. В отличие от традиционной системы, где все студенты выполняют одинаковые нормативы и упражнения в рамках учебных групп, индивидуальные программы позволяют выстроить персональную траекторию физического развития, что создает ситуацию успеха и формирует положительное отношение к занятиям [2, 7].

Важнейшим фактором, открывающим новые возможности для реализации индивидуальных тренировочных программ, является цифровизация образовательной среды. Современные информационно-коммуникационные технологии предоставляют инструментарий, позволяющий сделать процесс персонализированного физического воспитания управляемым, контролируемым и мотивирующим. К таким инструментам относятся мобильные приложения для фиксации тренировочной активности, платформы для дистанционного взаимодействия преподавателя и студента, системы видеоконтроля техники выполнения упражнений, онлайн-ресурсы с методическими материалами и видеоуроками, а также средства автоматизированного мониторинга динамики показателей физической подготовленности [8]. Использование цифровых технологий позволяет решить ключевую проблему, ранее препятствовавшую широкому внедрению индивидуальных программ в массовую практику, – высокую трудоемкость контроля и обратной связи при большом количестве обучающихся.

Организационно-педагогические условия эффективной реализации индивидуальных тренировочных программ в вузе включают несколько взаимосвязанных компонентов. Прежде всего, необходим этап диагностики, предполагающий комплексное тестирование физической подготовленности студентов, оценку их функционального состояния, а также выявление мотивационных предпочтений и личных целей. На основе полученных данных формиру-

ется «профиль» каждого обучающегося, который становится основой для разработки индивидуальной программы. Важно, чтобы программа была гибкой и допускала корректировку в зависимости от текущих результатов и возможных изменений в состоянии здоровья или расписании студента [2].

Следующим условием выступает методическая готовность преподавательского состава к работе в новой парадигме. Реализация индивидуального подхода требует от преподавателя физической культуры не только компетенций в области теории и методики физического воспитания, но и навыков работы с цифровыми инструментами, умения осуществлять педагогическое сопровождение в условиях частичной автономии обучающихся. Преподаватель выступает не столько в роли строгого контролера, сколько в роли наставника, помогающего студенту выстроить оптимальный тренировочный процесс и поддерживающего его мотивацию [9].

К важным условиям можно отнести и наличие требуемой инфраструктуры. Для того чтобы индивидуальные тренировочные программы работали в полной мере, необходимо располагать не только традиционной спортивной базой — залами, открытыми площадками, но и техническими средствами для цифровизации процесса: стабильным доступом к сети Интернет, личными мобильными устройствами у учащихся и преподавателей, а также единой онлайн-платформой, где сосредоточены все учебно-методические материалы и каналы связи. В техническом вузе, где технологическая база изначально развита, создание подобных условий не представляет собой неразрешимую задачу.

В научных работах убедительно доказывается, что переход к персонализированным тренировкам положительно сказывается сразу на нескольких аспектах — от физических кондиций до личностного роста. По данным исследователей, у студентов, особенно с исходно невысоким уровнем подготовки, достоверно улучшаются показатели выносливости, силы, скоростно-силовых качеств и гибкости. Параллельно растёт интерес к физкультуре, сокращается количество неоправданных пропусков, формируется умение планировать нагрузку и контролировать себя, появляется более ответственное отношение к здоровью как к фактору будущей профессиональной успешности.

Отдельно стоит остановиться на психологическом самочувствии. Распространённая практика публичной сдачи нормативов и постоянного сравнения с группой часто приводит к стрессу, особенно у слабо подготовленных студентов, порождая неуверенность и отказ от занятий. Индивидуальные программы, напротив, ориентируются исключительно на личный прогресс, создавая ситуацию успеха, укрепляя самооценку и снижая тревожность, связанную с физкультурой. Учитывая высокие психоэмоциональные перегрузки в условиях тотальной цифровизации, этот момент приобретает особую важность.

Применительно к техническому университету использование цифровых технологий в рамках персональных тренировочных планов выглядит не просто уместным, а практически необходимым. Студенты инженерных направлений, чья будущая работа сопряжена с длительной интеллектуальной нагрузкой и, как правило, малоподвижным образом жизни, особенно нуждаются в устойчивых привычках здорового образа жизни и поддержании формы. Учёт особенностей учебного графика и режима отдыха, характерных для будущих инженеров, позволяет выстроить тренировочный процесс так, чтобы он не противоречил основной академической деятельности.

На основе проведённого анализа можно сформулировать несколько конкретных рекомендаций по встраиванию индивидуальных тренировочных программ в практику вузовского физического воспитания.

1. Начинать такую работу следует уже с первого курса, проводя углублённую диагностику и составляя для каждого студента индивидуальную «дорожную карту» физического развития.

2. Необходимо организовать методическое сопровождение через цифровой ресурс (видеоматериалы по технике упражнений, памятки по самоконтролю, удобную форму обратной связи с преподавателем).

3. Важно пересмотреть систему оценивания, сместив акцент с жёстких нормативов на динамику личных результатов и регулярность выполнения заданий.

4. Следует предусмотреть гибкую корректировку программ в течение семестра с учётом текущей динамики и пожеланий студента.

5. Требуется также повышение квалификации самого преподавательского состава в области цифровых инструментов и методики конструирования персональных программ.

Таким образом, проведённая работа позволяет утверждать, что внедрение индивидуальных тренировочных программ на базе цифровых технологий представляет собой эффективный путь обновления системы физического воспитания в техническом вузе. Данный подход помогает уйти от жёсткой унифицированной модели, учесть личные особенности каждого студента, поддерживать его мотивацию и в итоге выйти на более высокий уровень физической подготовленности. В эпоху цифровизации образования, когда угроза гиподинамии и связанных с ней нарушений здоровья у студентов заметно возрастает, персонализация физического воспитания обретает не только методическую, но и социальную значимость. Последующие исследования в этой области могут быть посвящены разработке конкретных моделей интеграции, созданию специализированных цифровых платформ, а также изучению долгосрочного влияния такого подхода на профессиональное здоровье и успешность выпускников.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 4. – С. 2–8.
2. Виленский М.Я. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов // Высшее образование в России. – 2020. – № 5. – С. 45–50.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. – М.: Аспект Пресс, 2022. – 320 с.
4. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2023. – 240 с.
5. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся. – М.: Просвещение, 2020. – 128 с.
6. Николаев А.Н. Психология физической культуры и спорта. – СПб.: Питер, 2021. – 256 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – М.: Советский спорт, 2020. – 480 с.
8. Сахарова М.В. Цифровые технологии в физическом воспитании студентов: возможности и перспективы // Современные проблемы науки и образования. – 2024. – № 2. – С. 34–41.
9. Шулятьев В.М. Физическая культура в вузе: современные подходы к организации учебного процесса // Вестник спортивной науки. – 2023. – № 1. – С. 52–57.