

# ТЕРРИТОРИЯ СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ

Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Т. 3, вып. 3. С. 264–272

Physical Education and University Sport, 2024, vol. 3, iss. 3, pp. 264–272

<https://sport-journal.sgu.ru>

<https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-3-264-272>, EDN: QWEGCV

Научная статья  
УДК 378.172:796.011.2

## Организация двигательной активности студентов с использованием информационно-коммуникационных технологий

А. А. Ахматгатин<sup>✉</sup>, А. В. Яни

Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина, Россия, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, д. 13

**Ахматгатин Анвар Амирович**, кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры физвоспитания, [ahmatgatin@list.ru](mailto:ahmatgatin@list.ru), <https://orcid.org/0000-0002-4847-0963>

**Яни Артем Валерьевич**, кандидат экономических наук, доцент, заведующий кафедрой физвоспитания, [av\\_yany@mail.ru](mailto:av_yany@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0002-3558-5753>

**Аннотация.** Рассматривается эффективность организации самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов вуза в дистанционном режиме с использованием специального мобильного приложения. Для достижения цели исследования был проведен педагогический эксперимент с участием обучающихся второго курса Кубанского государственного аграрного университета имени И. Т. Трубилина. В данном эксперименте приняли участие 80 обучающихся (40 юношей и 40 девушек), из которых были сформированы 2 экспериментальные и 2 контрольные группы. В ходе педагогического эксперимента обучающиеся экспериментальных групп участвовали в проекте «AgroFit», имеющем целью организацию систематических самостоятельных занятий физическими упражнениями, включающими в себя соревновательный элемент, с использованием специального мобильного приложения. Обучающиеся контрольных групп не участвовали в данном проекте, а занимались физическими упражнениями в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту и несистематических самостоятельных занятий. Анализ средних объемов двигательной активности студентов в неделю показал, что у участников проекта «AgroFit» они более чем в 2 раза превышали значения аналогичных параметров, свойственные обучающимся, не принимавшим в нем участия. По результатам эксперимента, у обучающихся экспериментальных групп статистически значительно улучшились значения, отражающие уровень их силовых способностей и выносливости. У обучающихся контрольных групп статистически значимых изменений значений показателей физической подготовленности не произошло. Результаты исследования показали значительную эффективность применения дополнительной систематической двигательной активности обучающихся вуза, базирующейся на использовании информационно-коммуникационных технологий, осуществляемой в дистанционном режиме, для совершенствования уровня их физической подготовленности.

**Ключевые слова:** физические упражнения, самостоятельные занятия, студенты, информационно-коммуникационные технологии, мобильное приложение

**Для цитирования:** Ахматгатин А. А., Яни А. В. Организация двигательной активности студентов с использованием информационно-коммуникационных технологий // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Т. 3, вып. 3. С. 264–272. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-3-264-272>, EDN: QWEGCV

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

## Organization of students' physical activity with the use of information and communication technologies

A. A. Akhmatgatin<sup>✉</sup>, A. V. Yani

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin, 13 Kalinin St., Krasnodar 350044, Russia

**Anvar A. Akhmatgatin**, akhmatgatin@list.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4847-0963>

**Artem V. Yani**, av\_yany@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3558-5753>

**Abstract.** The article examines effectiveness of organizing independent physical exercises for university students in a remote mode using a special mobile application. To achieve the purpose of the study, a pedagogical experiment was conducted with the participation of the second-year students of the Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin. 80 students (40 men and 40 women) took part in this experiment, of which 2 experimental and 2 control groups were formed. During the pedagogical experiment, students of the experimental groups participated in the project "AgroFit", aimed at organizing systematic independent physical exercises, including a competitive element, with the use of a special mobile application. The students of the control groups did not participate in this project. They engaged in elective classes in physical education and sports and during non-systematic independent training sessions. The analysis of the average amount of students' physical activity per week showed that the participants of the project "AgroFit" had more than 2 times higher values of similar parameters typical for students who did not participate in it. According to the results of the experiment, the students in the experimental groups statistically significantly improved the values reflecting the level of their strength abilities and endurance. There were no statistically significant changes in the values of physical fitness indicators in the control groups of students. The results of the study showed significant effectiveness of using additional systematic physical activity of university students based on the use of information and communication technologies and carried out remotely to improve the level of their physical fitness.

**Keywords:** physical exercises, independent classes, students, information and communication technologies, mobile app

**For citation:** Akhmatgatin A. A., Yani A. V. Organization of students' physical activity with the use of information and communication technologies. *Physical Education and University Sport*, 2024, vol. 3, iss. 3, pp. 264-272 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-3-264-272>, EDN: QWEGCV

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

## Введение

В настоящее время учебная деятельность студентов вузов отличается высокими психоэмоциональными нагрузками, обусловленными большими объемами и интенсивностью усваиваемой информации, а также крайне низким уровнем двигательной активности, отражающей особенности этой деятельности.

Данные обстоятельства свидетельствуют о необходимости регулярных занятий физическими упражнениями для сохранения обучающимися хорошего здоровья и обеспечения высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Для обеспечения двигательной активности студентов в образовательных программах бакалавриата и специалитета независимо от направления и специализации предусмотрены элективные курсы по физической культуре и спорту, включающие в себя дисциплины, предусматривающие обучение студентов основам отдельных видов спорта или систем физических упражнений. При этом выбор конкретного вида спорта или системы физических упражнений осуществляется в соответствии с интересами и потребностями обучающихся.

Вместе с тем, в течение последних лет наблюдается устойчивая тенденция выведения части учебных занятий по элективным курсам по физической культуре и спорту в раздел самостоятельной работы студентов. В отдельных

вузах доля практических занятий по данным дисциплинам, выведенная в раздел самостоятельной работы, составляет более половины занятий [1, 2].

Учитывая отсутствие реальных условий организации этих самостоятельных занятий, фактически, они оказались полностью выброшенными из учебных планов. Специалистами отмечается значительное снижение уровня физической подготовленности и работоспособности студентов. При этом возможность повышения их физической подготовленности видится во включении в образовательный процесс дополнительных мероприятий, таких как самостоятельные занятия, а также спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия [3]. Подчеркивая необходимость самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов вузов, отмечается, что для их эффективной организации они должны обладать необходимыми знаниями и умениями [4].

На основании проведенного анкетирования студентов специалисты пришли к выводу, что самостоятельные занятия физическими упражнениями могут стать наиболее востребованным видом двигательной активности для них. При этом для повышения их эффективности отмечается необходимость педагогической поддержки студентов, включающей в себя подбор тренировочной программы, помощь в освоении техники выполнения новых упраж-

нений, разработку и внедрение цифровых онлайн-сервисов для проведения занятий [5].

В качестве основных причин применения самостоятельных занятий физическими упражнениями Л. И. Лубышева отмечает желание человека заниматься индивидуально в свободное время без обязательного посещения спортивной организации. По ее мнению, большое значение в данном случае имеют вопросы экономии денежных средств и времени, затрачиваемого на дорогу. Вместе с тем, ею отмечаются отрицательные факторы, свойственные данным занятиям, такие как возможное травмоопасное выполнение упражнений в отсутствие контроля специалиста, а также сложность поддержания мотивации и самодисциплины при отсутствии систематического стимула и контроля. Одним из педагогических условий, обеспечивающих повышение эффективности самостоятельных занятий студентов, она видит использование программных приложений для выбора вида физической активности и составления тренировочной программы, а также специализированных устройств и датчиков, отслеживающих показатели здоровья и критерии тренировочных нагрузок [6].

Вместе с тем, самостоятельная образовательная деятельность студентов сопряжена с определенными проблемами, связанными с мотивацией и рациональным распределением собственного времени [7, 8]. Аналогичные проблемы свойственны для самостоятельных занятий физическими упражнениями, к которым добавляются наличие отклонений в состоянии здоровья, трудности в рациональном планировании физических нагрузок, необходимость самообразования обучающихся в сфере физической культуры и спорта [9, 10].

Студентам при этом недостает самодисциплины и понимания основ физической культуры, в частности, значимости регулярности и непрерывности физической активности [11].

Нынешнее столетие характеризуется стремительным развитием информационных технологий и использованием их в самых различных видах деятельности – от профессиональной до развлекательной.

Существует точка зрения, что разработка информационно-образовательного пространства в области физической культуры и спорта пока не получила широкого распространения в научно-методической литературе и остается актуальной на данном этапе реформирования образования [12]. Однако в настоящее время наблюдается интенсивное внедрение

различных информационных технологий в образовательную деятельность студентов вузов, включающую в себя дисциплины по физической культуре и спорту. Вместе с тем, расширяется использование данных технологий в различных формах занятий физическими упражнениями разных категорий населения.

При этом отмечается двойственное влияние данных технологий на состояние здоровья молодежи. С одной стороны, им становится доступен огромный контент информации о различных аспектах здорового образа жизни. С другой стороны, применение различных гаджетов резко снижает уровень двигательной активности молодого человека, что крайне негативно отражается на его физическом здоровье [13].

В настоящее время достаточно большое количество публикаций посвящено исследованию эффективности использования информационных технологий для обеспечения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В ходе проведенного специалистами изучения мнения студентов о мероприятиях, рекомендуемых ими для повышения качества учебного процесса по физической культуре и спорту, наибольшая доля респондентов отменила применение телекоммуникационных технологий [14]. При этом выявлена положительная динамика морфофункционального состояния студентов, их мотивации к занятиям по физической культуре и спорту и уровня двигательной активности в результате расширения информационно-цифровых ресурсов и увеличения средств фитнеса [15].

Отмечено, что, обучаясь дистанционно, студенты не ограничены пространственными и временными рамками. Они имеют возможность обучаться по персональному расписанию. Это положительно влияет на их мотивацию к занятиям физическими упражнениями [16].

В качестве одного из серьезных направлений цифровизации системы физкультурного образования специалисты отмечают выбор и применение современных гаджетов на занятиях по физической культуре [17]. Вместе с тем, некоторые специалисты считают, что физическая культура, даже в условиях цифровизации, должна преподаваться в традиционном формате, что обусловливается, прежде всего, обеспечением безопасности, однако она требует новаций в дидактике [18].

Исследование, проведенное со студентами специальной медицинской группы, показало

очевидное преимущество традиционной системы организации учебного процесса по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту, по сравнению с дистанционной формой. Использование современных электронных средств обучения, интегрированных с цифровыми технологиями, позволяет студентам проявлять познавательную активность и самостоятельность, что актуально в организации их индивидуальной физкультурной среды и поиске оптимального самостоятельно-го двигательного режима [19].

При этом специалистами отмечается, что дистанционная форма обучения должна не заменять традиционную академическую, а дополнять и обогащать форматы взаимодействия студентов и преподавателей [20].

На основании анализа научной литературы, посвященной вопросам внедрения информационных технологий в физическое воспитание студентов, было сделано предположение, что организация систематической двигательной активности обучающихся вуза в дистанционном режиме с использованием информационно-коммуникационных технологий как дополнительной к учебным занятиям по физической культуре и спорту, обеспечит значительное повышение уровня их физической подготовленности.

**Цель исследования** заключалась в изучении эффективности применения дополнительной систематической двигательной активности обучающихся вуза с использованием информационно-коммуникационных технологий, осуществляемой в дистанционном режиме, для совершенствования уровня их физической подготовленности.

#### Материалы и методы

В течение 2022/23 учебного года в Кубанском ГАУ реализовывался проект «AgroFit», предусматривающий использование специального мобильного приложения, оценивающего двигательную активность его участников, осуществляемую в свободное время. Для оценки эффективности участия в нем обучающихся университета были проведены экспериментальные исследования.

В процессе данных исследований были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы по рассматриваемой теме, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

#### Результаты и их обсуждение

Мобильное приложение «AgroFit» обеспечивало выполнение следующих функций:

- оценку количества шагов за определенный период;
- оценку различных видов двигательной активности, информация о которых (вид, время выполнения, подтверждающие материалы) вносилась участником;
- формирование команд из участников проекта;
- подведение и представление результатов, показанных отдельным участником проекта или командой за определенный период;
- определение мест, занимаемых участником в своей команде и в общей массе других участников проекта за определенный период;
- определение мест, занимаемых командами за определенный период;
- представление участникам проекта кратких информационных статей о различных системах физических упражнений и отдельных аспектах здорового образа жизни.

За выполнение двигательных активностей участникам проекта начислялось определенное количество баллов, которые в дальнейшем суммировались и определяли место, занимаемое участником. В зависимости от количества баллов, набранных членами команды, определялось место команды среди других команд участников проекта.

В ходе реализации проекта его участникам предлагались челленджи, предусматривающие необходимость всеми участниками в совокупности набрать определенное количество предложенных условных единиц, напрямую зависящих от количества баллов, начисленных за различные виды двигательной активности. В ходе реализации данных челленджей подводились итоги по результатам, показанным отдельными участниками и командами в целом.

Особенности проекта «AgroFit» обеспечивали возможность оценки уровня двигательной активности участника в сравнении с другими участниками проекта, привнося соревновательный элемент и повышая тем самым интерес и мотивацию участников. При этом лучшие 20 участников каждого месяца награждались сертификатами «Амбассадора проекта». Кроме того, результаты наиболее активных участников проекта учитывались при промежуточной аттестации по элективным курсам по физической культуре и спорту.

Для оценки эффективности использования данной формы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями обучающихся был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие обучающиеся 2-го курса ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина». Участники педагогического эксперимента были разделены на следующие группы: экспериментальная группа студентов-юношей (ЭГ-1), экспериментальная группа студентов-девушек (ЭГ-2), контрольная группа студентов-юношей (КГ-1) и контрольная группа студентов-девушек (КГ-2). Каждая группа состояла из 20 обучающихся. При этом студенты экспериментальных групп являлись участниками проекта «AgroFit», в то время как студенты контрольных групп не принимали в нем участия.

В ходе проведения исследования были рассчитаны значения показателей времени, отводимого обучающимися каждой группы на выполнение физических упражнений в неделю, включающего в себя плановые учебные занятия по элективным курсам по физической культуре и спорту и самостоятельные занятия (табл. 1).

Приведенные в табл. 1 данные показывают, что обучающиеся, участвовавшие в проекте «AgroFit», отводили на занятия физическими упражнениями более чем в два раза большее количество времени, чем студенты, не участвовавшие в нем.

Для достижения цели исследования были осуществлены тестирования уровня физической подготовленности студентов указанных групп в начале учебного года в октябре (до их участия в проекте «AgroFit») и в конце учебного года в апреле (после пяти месяцев реализации проекта «AgroFit»).

Данные тестирования предусматривали выполнение следующих контрольных упражнений:

а) для студентов-юношей:

- подтягивание на гимнастической перекладине;
  - прыжок в длину с места;
  - поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин;
  - бег на 100 м;
  - бег на 1000 м;
- б) для студентов-девушек:
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;
  - прыжок в длину с места;
  - поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин;
  - бег на 100 м;
  - бег на 500 м.

Для оценки результатов выполнения данных контрольных нормативов студентами экспериментальных и контрольных групп использовались медиана, 25 и 75 процентиля. Значимость различий между результатами, показанными обучающимися данных групп, определялась с помощью непараметрического *U*-критерия Манна–Уитни.

Результаты данных тестирований приведены в табл. 2 и 3.

В соответствии с данными, представленными в табл. 2, отражающими динамику уровня физической подготовленности студентов-юношей, можно определить более выраженную тенденцию повышения данного уровня у студентов ЭГ-1, принимавших участие в проекте «AgroFit», по сравнению со студентами КГ-1, не принимавших участия в нем. При этом, если в начале эксперимента во всех контрольных тестах различия между значениями у студентов этих групп были статистически незначимыми ( $p > 0,05$ ), то по завершению эксперимента наблюдались статистически значимо лучшие результаты у студентов ЭГ-1 по сравнению с обучающимися КГ-1 в упражнениях:

- подтягивание на гимнастической перекладине ( $U = 134,5; p < 0,05$ );

Таблица 1/Table 1

**Количество времени, отводимого обучающимися на занятия физическими упражнениями в неделю**

**Amount of time allocated by the students to perform physical exercises per week**

Группа	Количество времени, отводимого на занятия физическими упражнениями, мин	
	Среднее арифметическое	Стандартное отклонение
ЭГ-1	220	24
КГ-1	109	20
ЭГ-2	214	21
КГ-2	100	16

Таблица 2/Table 2

**Результаты тестирования уровня физической подготовленности студентов-юношей**

**Results of testing the level of physical fitness of the male students**

Упражнение	Результаты выполнения, Ме; (25; 75)				Критерии статистической значимости различий изменений в группе в ходе эксперимента
	начальные		итоговые		
	ЭГ-1	КГ-1	ЭГ-1	КГ-1	
Подтягивание на гимнастической перекладине, количество раз	8,5; (7; 10,25)	8,5; (7; 11,25)	10,5; (9; 12)	8,5; (8; 11,25)	ЭГ-1: $U = 110; p < 0,01$ КГ-1: $U = 191,5; p > 0,05$
	$U = 191,5; p > 0,05$		$U = 134,5; p < 0,05$		
Прыжок в длину с места, см	219; (215; 224)	218; (213; 227)	221; (218; 226)	220,5; (215; 229)	ЭГ-1: $U = 161,5; p > 0,05$ КГ-1: $U = 188,5; p > 0,05$
	$U = 197; p > 0,05$		$U = 175,5; p > 0,05$		
Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз	38; (35; 41)	37; (36; 39,5)	41; (39; 43)	38; (35; 41)	ЭГ-1: $U = 100; p < 0,01$ КГ-1: $U = 200; p > 0,05$
	$U = 191; p > 0,05$		$U = 93; p < 0,01$		
Бег на 100 м, с	14,45; (13,9; 14,7)	14,25; (14,1; 14,7)	14,2; (13,6; 14,5)	14,25; (14,0; 14,7)	ЭГ-1: $U = 163,5; p > 0,05$ КГ-1: $U = 180; p > 0,05$
	$U = 196,5; p > 0,05$		$U = 180,5; p > 0,05$		
Бег на 1000 м, с	245; (230; 254)	242; (235; 246)	235; (215; 242)	239; (235; 245)	ЭГ-1: $U = 137; p < 0,05$ КГ-1: $U = 181; p > 0,05$
	$U = 197,5; p > 0,05$		$U = 135; p < 0,05$		

Таблица 3/Table 3

**Результаты тестирования уровня физической подготовленности студентов-девушек**

**Results of testing the level of physical fitness of the female students**

Упражнение	Результаты выполнения, Ме; (25; 75)				Критерии статистической значимости различий изменений в группе в ходе эксперимента
	начальные		итоговые		
	ЭГ-2	КГ-2	ЭГ-2	КГ-2	
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, количество раз	12,5; (11; 15)	12; (11,75; 14)	15; (12; 18)	13; (12; 14,25)	ЭГ-2: $U = 123,5; p < 0,05$ КГ-2: $U = 163; p > 0,05$
	$U = 180,5; p > 0,05$		$U = 132,5; p < 0,05$		
Прыжок в длину с места, см	160; (154,5; 165)	159; (155; 164)	164; (159; 179)	161; (156; 166)	ЭГ-2: $U = 152,5; p > 0,05$ КГ-2: $U = 174,5; p > 0,05$
	$U = 184,5; p > 0,05$		$U = 153,5; p > 0,05$		
Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз	29; (27; 35)	30; (26; 31,5)	35; (33; 39)	31; (28; 33,5)	ЭГ-2: $U = 87,5; p < 0,01$ КГ-2: $U = 153,5; p > 0,05$
	$U = 177,5; p > 0,05$		$U = 95; p < 0,01$		
Бег на 100 м, с	17,85; (17,4; 18,3)	17,9; (17,4; 18,3)	17,65; (17,1; 18,1)	17,85; (17,3; 18,2)	ЭГ-2: $U = 157; p > 0,05$ КГ-2: $U = 171; p > 0,05$
	$U = 199; p > 0,05$		$U = 181,5; p > 0,05$		
Бег на 500 м, с	154; (149; 158)	153; (150; 158)	147; (141; 151)	151; (148; 154,5)	ЭГ-2: $U = 123,5; p < 0,05$ КГ-2: $U = 156,5; p > 0,05$
	$U = 195; p > 0,05$		$U = 135,5; p < 0,05$		

- поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин ( $U = 93; p < 0,01$ );
- бег на 1000 м ( $U = 135; p < 0,05$ ).

Вместе с тем, в данных упражнениях в ходе эксперимента результаты выполнения у студентов ЭГ-1 статистически значительно улучшились. В остальных упражнениях в конце эксперимента различия между значениями

у студентов ЭГ-1 и КГ-1 были статистически не значимыми, и улучшения данных значений в ЭГ-1 не достигли статистически значимых величин.

В соответствии с данными, приведенными в табл. 3, характеризующими динамику уровня физической подготовленности студентов-девушек, также наблюдалась более выражен-

ная тенденция повышения данного уровня у студентов ЭГ-2, принимавших участие в проекте «AgroFit», по сравнению со студентами КГ-2, не принимавшими в нем участия. При этом, если в начале эксперимента во всех контрольных тестах различия между значениями у студентов этих групп были статистически не значимыми ( $p > 0,05$ ), то по завершению эксперимента наблюдались статистически значимо лучшие результаты у студентов ЭГ-2 по сравнению с обучающимися КГ-2 в упражнениях:

- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине ( $U = 132,5; p < 0,05$ );
- поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин ( $U = 95; p < 0,01$ );
- бег на 500 м ( $U = 135,5; p < 0,05$ ).

В указанных упражнениях в ходе эксперимента результаты выполнения у студентов ЭГ-2 статистически значимо улучшились. В остальных упражнениях в конце эксперимента различия между значениями у студентов ЭГ-2 и КГ-2 были статистически не значимыми, и улучшения данных значений в ЭГ-2 не достигли статистически значимых величин.

#### Выводы

В ходе проведенного исследования было установлено следующее:

- 1) внедрение в учебно-воспитательный процесс со студентами ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина» мобильного приложения «AgroFit» позволило достичь более чем двукратного повышения объема физической активности обучающихся, участвовавших в данном проекте, по сравнению со студентами, не принимавшими в нем участия, за счет организации дополнительной систематической самостоятельной двигательной активности обучающихся;
- 2) повышение уровня двигательной активности участников проекта «AgroFit» обеспечило статистически значимое улучшение значений показателей физической подготовленности студентов мужского и женского пола, отражающих уровень собственно-силовых способностей, силовой и общей выносливости, проявление которых в меньшей степени детерминировано генетически, а больше зависит от особенностей занятий физическими упражнениями; при этом значения показателей, отражающих уровень скоростных и скоростно-

силовых способностей, в большей степени зависящих от наследственных факторов, улучшились статистически не значимо;

- 3) в процессе педагогического эксперимента не наблюдалось статистически значимых изменений значений ни одного из показателей физической подготовленности студентов мужского и женского пола, не участвовавших в проекте «AgroFit».

Таким образом, результаты проведенного исследования показали значительную эффективность применения дополнительной систематической самостоятельной двигательной активности обучающихся вуза, базирующейся на использовании информационно-коммуникационных технологий, осуществляемой в дистанционном режиме, для совершенствования уровня их физической подготовленности.

#### Список литературы

1. Ахматгатин А. А. Современное состояние физической культуры в вузах // Физическая культура и спорт – основы здоровой нации : материалы VI Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию высшего образования в Забайкальском крае. Чита, 02 декабря 2021 г. Чита : Забайкальский государственный университет, 2021. С. 16–23. EDN: UHCAMI
2. Гилев Г. А., Егорычева Э. В., Клусов Е. А., Краев Ю. В. О физическом воспитании в вузовском образовании // Теория и практика физической культуры. 2020. № 1. С. 48–49. EDN: RUWPVV
3. Мартиросова Т. А., Поборончук Т. Н., Трифоненкова Т. А., Кадомцева Е. М. Анализ причин снижения уровня физической подготовленности студентов технических вузов // Теория и практика физической культуры. 2023. № 1. С. 65–66. EDN: CUQVHX
4. Третьяков А. А., Щербин Д. В., Посохова Т. В., Цаголова Н. Г. Формирование навыков самостоятельной физической тренировки у студентов вузов // Теория и практика физической культуры. 2024. № 1. С. 106–108. EDN: MEPUU
5. Селюкин Д. Б., Матюгин Д. Ю., Васильев Д. А., Зайцев А. В. Вовлеченность студентов технического вуза в систематические занятия физической культурой и спортом // Теория и практика физической культуры. 2023. № 3. С. 58–60. EDN: NJFRXG
6. Лубышева Л. И. Феномен самостоятельности в физической тренировке студенческой молодежи // Теория и практика физической культуры. 2024. № 1. С. 105. EDN: GGCWLW
7. Красько С. А., Сергеева Л. Г., Михайлова Н. Н. Применение дистанционного обучения в технических университетах // Высшее образование в России. 2018. Т. 27, № 6. С. 135–139. EDN: USPQNI
8. Качалова С. В., Соболев А. А., Яни А. В. Психологические особенности здорового образа жизни // Современные проблемы физического воспитания и спорта

в системе высшего образования : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию юбилею кандидата педагогических наук, профессора Николая Алексеевича Соловьева. Ижевск, 16–17 мая 2023 г. Ижевск : Удмуртский государственный аграрный университет, 2023. С. 69–72. EDN: PNKRGS

9. Цыганкова В. О., Водолазская Е. В., Яни А. В. Самоконтроль у студентов в процессе самостоятельных занятий физической культурой // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования : сборник материалов VI Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физической культуры и спорта. Омск, 18 мая 2023 г. Омск : Омский государственный аграрный университет имени П. А. Столыпина, 2023. С. 299–303. EDN: IWXLTE

10. Бондин В. И., Степанова Т. А., Белавкина М. В. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом как основа формирования культуры здоровья в студенческой среде // Теория и практика физической культуры. 2020. № 1. С. 27–28. EDN: PPZDLO

11. Костов Ф. Ф., Узрюмов А. С., Яковлев Г. А. Дистанционные занятия физической культуры в вузе в сравнении с традиционной формой обучения // Теория и практика физической культуры. 2022. № 9. С. 78–80. DN: HKLZOQ

12. Михайлов Н. Г., Навроцкая И. В. Информационно-образовательное пространство как условие цифровой трансформации образования // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 68–71. [https://doi.org/10.47438/1999-3455\\_2021\\_4\\_68](https://doi.org/10.47438/1999-3455_2021_4_68), EDN: HKLZOQ

13. Гавришова Е. В., Грачев А. С., Третьяков А. А. Использование информационно-коммуникативных технологий в организации дополнительной оздоровительной деятельности студентов с учетом типа мотивации // Теория и практика физической культуры. 2020. № 1. С. 44–47. EDN: PBSRCG

14. Коваль Л. Н., Гзирьян Р. В., Шиянова Г. В., Бабченко А. П. Детерминанты качества физкультурного образования сквозь призму мнений студентов // Теория и практика физической культуры. 2020. № 1. С. 50–52. EDN: DZALBI

15. Шутова Т. Н., Андриященко Л. Б., Орлан И. В., Рыжкин Н. В. Цифровой подход в организации физической культуры и спорта в вузе // Теория и практика физической культуры. 2021. № 3. С. 12–14. EDN: OYEYBH

16. Радаева С. В., Сосуновский В. С., Беженцева Л. М. Отношение студентов к организации процесса физического воспитания в дистанционном формате обучения // Теория и практика физической культуры. 2021. № 10. С. 75–76. EDN: VAPWAZ

17. Михайлов Н. Г., Смолева Д. М. Гаджеты как средство цифровизации занятий инновационной физической культурой // Культура физическая и здоровье. 2023. № 1 (85). С. 100–105. [https://doi.org/10.47438/1999-3455\\_2023\\_1\\_100](https://doi.org/10.47438/1999-3455_2023_1_100), EDN: BDSXMT

18. Корчак К. И., Кульчицкий В. Е. Цифровизация и учебная дисциплина «Физическая культура»: пути трансформации // Журнал педагогических исследований. 2022. Т. 7, № 1. С. 42–46. EDN: FAJFHR

19. Кузьмина О. И., Ахматгатин А. А., Швачун О. А., Галимова А. Г. Здоровье студентов как показатель эффективности дистанционного обучения по элективным дисциплинам предмета «Физическая культура» // Теория и практика физической культуры. 2021. № 7. С. 67–69. EDN: XCGPMJ

20. Савельев Д. С., Куванов В. А., Жерлыгина Е. С. Реализация онлайн-формата учебных занятий по физической культуре в условиях вуза // Теория и практика физической культуры. 2021. № 3. С. 15–17. EDN: IJDRVW

## References

1. Akhmatgatin A. A. The current state of physical culture in universities. In: *Fizicheskaja kul'tura i sport – osnovy zdorovoj natsii: materialy VI Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferentsii, posvjashchennoj 100-letiju vysshego obrazovaniya v Zabajkal'skom krae. Chita, 02 dekabrja 2021 g.* [Physical Culture and Sport are the Foundations of a Healthy Nation: Proceedings of the VI International Scientific and Practical Conference dedicated to the 100th anniversary of higher education in the Trans-Baikal Territory. Chita, December 02, 2021]. Chita, Transbaikal State University Publ., 2021, pp. 16–23 (in Russian). EDN: UHCAMI

2. Gilev G. A., Egoricheva E. V., Klusov E. A., Kraev Yu. V. Academic physical education in higher educational institutions. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2020, no. 1, pp. 48–49 (in Russian). EDN: RUWPVV

3. Martirosova T. A., Poboronchuk T. N., Trifonenkova T. A., Kadomtseva E. M. Analysis of the reasons for the decrease in the level of physical fitness of students of technical universities. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2023, no. 1, pp. 65–66 (in Russian). EDN: CUQBXX

4. Tretyakov A. A., Shcherbin D. V., Posokhova T. V., Tzagolova N. G. Formation of independent physical training skills of university students. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2024, no. 1, pp. 106–108 (in Russian). EDN: MEPLYU

5. Selyukin D. B., Matyugin D. Yu., Vasiliev D. A., Zaitsev A. V. Engagement of students of a technical university in systematic lessons in physical culture and sports. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2023, no. 3, pp. 58–60 (in Russian). EDN: NJFRXG

6. Lubyshva L. I. Phenomenon of independence in physical training of student youth. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2024, no. 1, pp. 105 (in Russian). EDN: GGCWLW

7. Kras'ko S. A., Sergeeva L. G., Mikhailova N. N. Application of distance learning at technical universities. *Higher Education in Russia*, 2018, vol. 27, no. 6, pp. 135–139 (in Russian). EDN: USPQHI

8. Kachalova S. V., Sobol A. A., Yani A. V. Psychological features of a healthy lifestyle. In: *Sovremennye problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta v sisteme vysshego obrazovaniya: materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferentsii, posvjashchennoj 90-letnemu jubileju kandidata pedagogicheskikh nauk, professora Nikolaja Alekseevicha Solov'eva. Izhevsk, 16–17 maja 2023 g.* [Modern Problems of Physical Education and Sports in the Higher Education System: Proceedings of the International



- scientific and Practical Conference dedicated to the 90th anniversary of the candidate of pedagogical sciences, professor Nikolai Alekseevich Solovyov, Izhevsk, May 16–17, 2023]. Izhevsk, Udmurt State Agrarian University Publ., 2023, pp. 69–72 (in Russian). EDN: PNKRGS
9. Tsygankova V. O., Vodolazskaya E. V., Yani A. V. Self-control of students in the process of independent physical education. In: *Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sisteme vysshego obrazovaniya: sbornik materialov VI Vserossijskoj ochno-zaochnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii, posvjashchennoj 75-letiju kafedry fizicheskoy kul'tury i sporta. Omsk, 18 maja 2023 g.* [Actual Problems of Physical Culture and Sports in the Higher Education System: Collection of materials of the VI All-Russian Scientific and practical conference dedicated to the 75th anniversary of the Department of Physical Culture and Sports, Omsk, May 18, 2023]. Omsk, Omsk State Agrarian University named after P. A. Stolypin Publ., 2023, pp. 299–303 (in Russian). EDN: IWLXTE
10. Bondin V. I., Stepanova T. A., Belavkina M. V. Motivation for physical education and sports as basis for cultivation of health culture among students. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2020, no. 1, pp. 27–28 (in Russian). EDN: PPZDLO
11. Kostov F. F., Ugryumov A. S., Yakovlev G. A. Distance lessons of physical education at the higher education institution in comparison with the traditional form of training. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2022, no. 9, pp. 78–80 (in Russian). DN: HKLZOQ
12. Mikhailov N. G., Navrotskaya I. V. Information and educational space as a condition for the digital transformation of education. *Physical Culture and Health*, 2021, no. 4, pp. 68–71 (in Russian). [https://doi.org/10.47438/1999-3455\\_2021\\_4\\_68](https://doi.org/10.47438/1999-3455_2021_4_68), EDN: HKLZOQ
13. Gavrishova E. V., Grachev A. S., Tretyakov A. A. Use of information and communication technologies in additional physical training and sport activities of students based on motivation type. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2020, no. 1, pp. 44–47 (in Russian). EDN: PBSRCG
14. Koval L. N., Gziryan R. V., Shiyanova G. V., Babchenko A. P. Physical education quality determinants according to students. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2020, no. 1, pp. 50–52 (in Russian). EDN: DZALBI
15. Shutova T. N., Andryushchenko L. B., Orlan I. V., Ryzhkin N. V. Digital approach to academic physical education and sports educational process. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2021, no. 3, pp. 12–14 (in Russian). EDN: OYEBBH
16. Radaeva S. V., Sosunovsky V. S., Bezhentseva L. M. Distance physical education service: Students' attitudes and adaptation survey. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2021, no. 10, pp. 75–76 (in Russian). EDN: VAPWAZ
17. Mikhajlov N. G., Smoleva D. M. Gadgets as a way to digitalize innovative physical education classes. *Physical Culture and Health*, 2023, no. 1, pp. 100–105 (in Russian). [https://doi.org/10.47438/1999-3455\\_2023\\_1\\_100](https://doi.org/10.47438/1999-3455_2023_1_100), EDN: BDSXMT
18. Korchak K. I., Kulchitsky V. E. Digitalization and the academic discipline "Physical Culture": Ways of transformation. *Journal of Pedagogical Research*, 2022, vol. 7, no. 1, pp. 42–46 (in Russian). EDN: FAJFHR
19. Kuzmina O. I., Akhmatgatin A. A., Shvachun O. A., Galimova A. G. Distance learning in elective academic physical education disciplines: Health tests and progress analyses. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2021, no. 7, pp. 67–69 (in Russian). EDN: XCGPMJ
20. Savelyev D. S., Kuvanov V. A., Zherlygina E. S. Peculiarities of organization of online physical education and sports classes at universities. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2021, no. 3, pp. 15–17 (in Russian). EDN: IJDRVW

Поступила в редакцию 20.06.2024; одобрена после рецензирования 13.07.2024; принята к публикации 15.08.2024  
The article was submitted 20.06.2024; approved after reviewing 13.07.2024; accepted for publication 15.08.2024