

**Кононова Алиса Сергеевна**, студентка,  
Национальный исследовательский университет  
«Белгородский государственный университет»,

Научный руководитель:  
**Чуканова Елена Константиновна**,  
Старший преподаватель кафедры физического воспитания,  
Национальный исследовательский университет  
«Белгородский государственный университет»

## **ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ КАК ФАКТОР ТРАНСФОРМАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ**

**Аннотация.** В статье рассматривается, как переход вузов к дистанционному формату обучения влияет на повседневную физическую активность студентов. Выделены основные педагогические риски, связанные с такими изменениями, и обоснованы стратегии их преодоления за счёт обновления содержания физического воспитания, использования цифровых средств мониторинга активности и развития у студентов навыков саморегуляции двигательного режима.

**Ключевые слова:** Дистанционное обучение, физическая активность студентов, шагометрия, высшее образование, педагогические технологии, здоровый образ жизни.

Современные рекомендации Всемирной организации здравоохранения исходят из того, что для поддержания здоровья взрослому человеку необходимо не менее 150–300 минут аэробной физической активности умеренной интенсивности в неделю, либо эквивалентный объём нагрузок высокой интенсивности, при этом даже небольшое увеличение двигательной активности даёт положительный эффект для профилактики неинфекционных заболеваний и поддержания психологического благополучия [1]. Для студентов соблюдение этих норм особенно важно, поскольку именно в этот период формируются устойчивые поведенческие стереотипы, влияющие на дальнейшую профессиональную работоспособность и качество жизни.

Массовый переход российских вузов к дистанционным и смешанным формам обучения в период пандемии COVID-19, а затем в условиях сохраняющейся нестабильности, радикально изменил повседневный режим студентов. Значительная часть обязательных перемещений, связанных с поездками в университет, перемещениями внутри кампуса, участием в занятиях по физической культуре и внеаудиторных мероприятий, была заменена длительным пребыванием за компьютером в домашней среде. Это означает не только сокращение специально организованных занятий, но и исчезновение существенных объёмов бытовой и транспортной активности, которая ранее обеспечивала значительную долю суточной двигательной нагрузки.

Ряд работ, выполненных в российских вузах, позволяет говорить о системном характере снижения двигательной активности в дистанционном формате. Особое место в литературе занимают исследования, выполненные на базе НИУ «БелГУ». В работе Е.Н. Копейкиной и соавторов «Дистанционный режим обучения как фактор снижения двигательной активности современных студентов» анализируется выборка из 630 студентов первых и вторых курсов, для которых оценивались среднесуточное количество шагов и режим пребывания на свежем



воздухе в разных форматах обучения [5]. Авторы показывают, что среди студентов, обучающихся преимущественно очно, заметная часть проводит на открытом воздухе от двух до трёх часов в сутки, тогда как у обучающихся в смешанном формате основную долю времени на улице составляют дорога в вуз и обратно [5, с. 163–170]. Среди студентов, полностью переведённых на дистанционный режим, более половины проводят на свежем воздухе менее одного часа в день, а доля тех, кто бывает на улице более четырёх часов, оказывается минимальной [5]. Шагометрические данные в этом исследовании свидетельствуют, что значительная часть студентов дистанционного обучения не достигает минимальной рекомендуемой суточной активности, измеряемой в количестве шагов [5].

Если сопоставить такие данные с рекомендациями ВОЗ по объёму аэробной нагрузки и показателям повседневной активности, становится очевидно, что значительная доля студенческой молодёжи в дистанционном формате обучения оказывается в зоне хронического дефицита движений [1]. На фоне увеличения информационной и эмоциональной нагрузки, связанной с онлайн-учёбой, это создаёт предпосылки для ухудшения кардиореспираторной выносливости, увеличения массы тела и снижения когнитивной работоспособности.

Психолого-педагогические исследования уточняют мотивационные механизмы, поддерживающие низкий уровень активности. В работе Ф.Р. Зотовой и соавторов показано, что у значительной части студентов преобладают внешние и ситуативные мотивы к занятиям, тогда как внутренняя мотивация к сохранению здоровья выражена слабее [6]. Среди препятствий к регулярным занятиям физическими упражнениями студенты называют нехватку времени, сложности в организации режима дня, конкуренцию со стороны цифровых форм досуга и недооценку долгосрочных последствий малоподвижного образа жизни [6]. Исследование А.В. Никулина с коллегами демонстрирует, что дисциплина «Физическая культура» часто воспринимается студентами как формальный обязательный предмет, значимость которого легко обесценивается при переходе к дистанционному обучению [7]. В такой ситуации любые дополнительные усилия, связанные с планированием двигательного режима, требуют от обучающихся особой волевой и организационной включённости.

Педагогическое реагирование на описанные вызовы предполагает пересмотр традиционной модели физического воспитания в вузе. Обзор работ по методике дистанционного обучения подчёркивает, что перевод дисциплины «Физическая культура» в онлайн-формат не может ограничиваться заменой практических занятий теоретическими материалами и отчётами [6]. Необходим переход к таким формам организации учебного процесса, при которых ключевыми результатами становятся сформированность у студентов навыков саморегуляции двигательного режима и способность использовать цифровые средства для планирования и контроля физической активности.

Исследования, посвящённые организации дистанционных и смешанных форм занятий по физической культуре, демонстрируют потенциал шагометрии и мобильных приложений в качестве инструмента мотивации и объективного контроля [8]. Показано, что при условии постановки индивидуальных целей, визуализации прогресса и включения данных о двигательной активности в систему оценивания по дисциплине возрастает вовлечённость студентов и увеличивается суммарный объём повседневного движения [8]. Анализ публикаций о применении фитнес-приложений и носимых устройств в студенческой среде также свидетельствует, что грамотное использование цифровых технологий способно трансформировать смартфон из фактора малоподвижного досуга в ресурс поддержки здорового образа жизни [9, 10].

На основе проанализированных источников можно выделить несколько ключевых направлений педагогических стратегий. Во-первых, требуется нормативное закрепление минимально необходимого уровня двигательной активности в локальных актах вуза,



регламентирующих освоение дисциплин физкультурного блока, с опорой на актуальные рекомендации ВОЗ [1]. Это позволит перейти от формального учёта посещаемости к контролю реального двигательного режима студентов, в том числе обучающихся дистанционно.

Во-вторых, целесообразно разрабатывать модульные программы, предусматривающие выбор студентами видов двигательной активности, технологически совместимых с дистанционным обучением и не требующих сложного оборудования. Исследования показывают, что включение в такие программы ходьбы, простых силовых и координационных упражнений с собственным весом тела, комплексов для профилактики зрительного и статического утомления повышает готовность студентов регулярно выполнять задания [2, 5, 8].

В-третьих, дистанционный режим создаёт условия для более тесной интеграции задач физического воспитания и психолого-педагогического сопровождения. Учитывая связь гиподинамии с повышением уровня стресса, тревожности и нарушениями сна, обоснован междисциплинарный подход, при котором преподаватели физической культуры, кураторы академических групп и службы психологической поддержки согласуют работу по формированию у студентов понимания связи регулярной двигательной активности с эмоциональной устойчивостью и учебной успешностью [3, 6].

Наконец, важным направлением выступает формирование элементов цифровой грамотности в сфере здоровья. Студенты должны уметь выбирать и использовать приложения для мониторинга физической активности, критически относиться к информации о тренировках в сети, понимать значения базовых показателей и соотносить их с индивидуальными особенностями. Зарубежные обзоры подчёркивают, что эффективность программ по продвижению физической активности в университетах возрастает при сочетании цифровых инструментов с педагогической поддержкой и чётко сформулированными целями [10].

Таким образом, дистанционное обучение выступает значимым фактором трансформации физической активности студентов, усиливающим уже имеющиеся тенденции к гиподинамии и смещению повседневного баланса в пользу сидячих форм деятельности. В то же время результаты проанализированных исследований показывают, что при наличии понятных педагогических ориентиров, доступных цифровых средств самоконтроля и институциональной поддержки студенты готовы компенсировать дефицит движения и включать двигательные практики в свой режим дня. Перспективными направлениями дальнейших исследований и практической работы являются разработка индивидуализированных моделей двигательного режима, интегрированных в цифровую инфраструктуру вуза, и оценка их влияния на здоровье и академическую успешность студенческой молодёжи при устойчивом сочетании очных, смешанных и дистанционных форм обучения.

*Список литературы:*

1. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни: краткий обзор. Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2020.
2. Милько М.М., Гурешина Н.В. Исследование физической активности студентов в условиях дистанционного обучения и самоизоляции // Современные научно-образовательные технологии. – 2020. – № 5. С. – 195–200.
3. Криворотов С.К. Влияние дистанционного обучения на физическую активность студентов в период пандемии 2020 года // Казанский педагогический журнал. – 2020. – № 4 (141). – С. 173–177.
4. Цинис А.В., Серебренников И.В. Влияние дистанционного обучения на физическую активность студентов // Международный журнал прикладных наук и технологий Integral. – 2020. – № 3. – С. 571–575.



5. Копейкина Е.Н., Кондаков В.Л., Кормакова В.Н., Ковалева М.В., Петренко О.В. Дистанционный режим обучения как фактор снижения двигательной активности современных студентов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2025. – Т. 13, № 3. – С. 163–170.
6. Зотова Ф.Р., Хамидуллина Г.Ф., Бубякина Е.В., Карпов А.Н., Хуснутдинова Р.Г. Мотивы и препятствия физической активности студентов университетов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2023. – Т. 11, № 5. – С. 103–114.
7. Никулин А.В., Катканова И.Н., Коновалов В.Л. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом // Мир науки, культуры, образования. 2020. – № 1 (80). – С. 229–231.
8. Третьяков А.А., Колесникова О.А., Колесников А.Г. Оценка влияния занятий физической культурой на обучающихся в высших учебных заведениях // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9 (187). – С. 380–385.
9. Цинис А.В., Морозов А.А. Использование мобильных приложений для занятий физической культурой // StudNet. – 2022. – Т. 5, № 1. – С. 29–30.
10. Garcia-Alvarez D., Faubel R. Strategies and measurement tools in physical activity promotion interventions in the university setting: a systematic review // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2020. – Vol. 17, no. 18. – Article 6526.

