

РОЛЬ ИНТЕРАКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ ГИПОДИНАМИИ У СТУДЕНТОВ

Л. В. Кудина, В. А. Овсянкин, К. А. Савашевич

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: savashevich45@list.ru*

В статье рассматривается проблема гиподинамии как глобального вызова современного общества, особенно среди молодежи. Подчеркивается ее негативное влияние на здоровье и когнитивные способности студентов. На основе анализа научной литературы и практического опыта исследуются интерактивные подходы, направленные на повышение физической активности, включая использование цифровых технологий, геймификации и игровых элементов. Особое внимание уделяется адаптации таких методов к образовательной среде. Представлены примеры успешного применения интерактивных методик в Беларуси и за рубежом, доказывающие их эффективность в борьбе с гиподинамией. Сделан вывод о значимости внедрения инновационных форм физической активности для повышения вовлеченности студентов и улучшения их физического и психоэмоционального состояния.

The article addresses hypodynamia as a global challenge, particularly among young people. It highlights its negative impact on students' health and cognitive abilities. Based on a review of scientific literature and practical experiences, the study explores interactive approaches aimed at increasing physical activity, including the use of digital technologies, gamification, and game elements. Special attention is given to adapting these methods to the educational environment. Examples of successful implementation of interactive techniques in Belarus and abroad are presented, demonstrating their effectiveness in combating hypodynamia. The study concludes on the importance of integrating innovative physical activity forms to enhance students' engagement and improve their physical and emotional well-being.

Ключевые слова: гиподинамия; физическая активность; интерактивные занятия; геймификация; цифровые технологии; здоровье студентов.

Keywords: hypodynamia; physical activity; interactive classes; gamification; digital technologies; student health.

В современном мире проблема гиподинамии становится все более актуальной. Это подтверждается статистическими данными Всемирной организации здравоохранения, считается, что на данный момент 1 из 4 взрослых и 3 из 4 подростков (в возрасте от 11 до 17 лет) не выполняют норму установленной физической активности. В некоторых странах уровень гиподинамии достигает 70 %, что обусловлено изменением в структуре транспорта, урбанизацией и более широким использованием технологий [5]. Следует подчеркнуть, что среди молодежи наблюдается тенденция к переходу к сидячему образу жизни, большинство молодых людей предпочитают проводить свободное время за компьютером, у них отсутствует мотивация к активному образу жизни и внедрению даже минимальных физических нагрузок в расписание своего дня.

Гиподинамия – это вынужденное снижение мышечных усилий, обусловленное характером трудовой деятельности, образом жизни; недостаточная двигательная активность человека. Она приводит к детренированности – основной причине быстрого роста числа сердечно-сосудистых заболеваний. Также отсутствие физической активности усугубляет стресс, пагубно влияет на опорно-двигательный аппарат и эндокринную систему [4]. В будущем это может привести к развитию хронических заболеваний, вплоть до прогрессирования деменции. У студентов, находящихся на важном этапе формирования здоровья, гиподинамия может также вызвать ухудшение когнитивных способностей и снижение работоспособности.

Таким образом, физическая активность действительно играет ключевую роль в поддержании здоровья и предотвращении заболеваний. Важным аспектом здесь является использование цифровых технологий, ВОЗ отмечает, что во всех сферах жизни существуют возможности для их использования, чтобы продвигать и поддерживать физическую активность среди людей всех возрастов [5]. В связи с этим особенно актуальными становятся инновационные подходы, такие как интерактивные занятия. Эти формы активности, используя возможности мобильных и цифровых технологий, позволяют сделать занятия физкультурой более доступными, интересными и персонализированными для различных категорий населения. Интерактивные занятия могут стать эффективным инструментом в поддержке регулярной физической активности, обеспечивая мотивацию и вовлеченность участников. В условиях стремительного роста цифровых технологий и повсеместной доступности мобильных устройств, внедрение интерактивных форм физической активности представляет собой не только тренд, но и необходимость для современного общества.

Еще одним преимуществом интерактивных методов обучения физической культуре является активизация познавательной деятельности учащихся и повышение их мотивации к занятиям [9]. Такие методы включают коллективные, игровые и кооперативные техники, направленные на развитие командной работы и поддержку здоровой конкуренции [7].

Геймификация является эффективным инструментом, позволяющим повысить интерес учащихся за счет использования игровых элементов в образовательном процессе [8].

Интерактивные подходы находят применение как в традиционных, так и в дистанционных формах обучения. В дистанционном формате они способствуют поддержанию двигательной активности студентов благодаря использованию онлайн-платформ и мобильных приложений [6]. В традиционных классах они помогают оптимизировать процесс обучения и повысить его эффективность [10].

Стремительное развитие технологий и изменившийся образ жизни, наряду с недостаточным вниманием к двигательной активности, становятся все более заметными. В связи с этим данное исследование приобретает особую значимость. Отсутствие регулярной физической активности негативно сказывается на функциональном состоянии организма и психоэмоциональном фоне человека, особенно среди таких групп, как школьники и студенты, которые испыты-

вают постоянный стресс из-за учебной нагрузки. На фоне уменьшения интереса к традиционным занятиям физической культурой требуется поиск новых методов, способных объединить образовательные цели и вовлечение учащихся в процесс активной деятельности. Использование интерактивных методов позволяет адаптировать физическую культуру к потребностям современного студента, делая ее более привлекательной, динамичной и доступной. Таким образом, изучение и анализ инновационных подходов к профилактике гиподинамии в образовательной среде становится особенно актуальным.

Целью данной работы является анализ роли интерактивных занятий в борьбе с гиподинамией среди студентов. Учитывая растущую проблему недостаточной физической активности среди молодежи, необходимо разработать инновационные подходы, которые будут способствовать повышению интереса к физической культуре и регулярным занятиям ею. Интерактивные занятия, которые интегрируют физическую активность с цифровыми технологиями и современными методами обучения, могут стать эффективным инструментом для решения этой задачи.

Методологическая основа данного исследования построена на использовании теоретического и эмпирического анализа для изучения роли интерактивных занятий в профилактике гиподинамии у студентов. Ввиду отсутствия возможности применения практических методов, акцент был сделан на аналитическом подходе к обработке вторичных данных и изучению существующего научного материала. На первом этапе проводился анализ существующих исследований, посвященных интерактивным методикам обучения физической культуре. Для этого изучались материалы по следующим направлениям: использование игровых технологий в образовательном процессе, внедрение цифровых приложений и платформ для организации физической активности, а также применение методов геймификации. При этом исследование опиралось на вторичные данные из научных трудов, образовательных платформ и других авторитетных источников. Второй этап включал сопоставление различных подходов к профилактике гиподинамии с использованием интерактивных занятий. Были выделены ключевые аспекты и компоненты методик, таких как внедрение групповых упражнений, игровых заданий и элементов соревнования. Кроме того, анализировались преимущества и недостатки применения цифровых технологий, включая мобильные приложения для отслеживания физической активности, онлайн-курсы и интерактивные тренировки. На заключительном этапе проведен синтез полученной информации с целью обобщения данных о наиболее эффективных интерактивных подходах, которые могут быть адаптированы для образовательной среды. Сделан акцент на теоретической проработке рекомендаций по их внедрению в учебный процесс для повышения физической активности студентов.

Одним из наиболее перспективных направлений борьбы с гиподинамией является использование игровых технологий и геймификации. Это направление активно развивается как в зарубежных странах, так и в странах СНГ. Например, исследования, проведенные в Национальном исследовательском университете «Высшая школа экономики» (Российская федерация), показали, что интегра-

ция игровых элементов в физическое воспитание студентов позволяет повысить вовлеченность на 30 % за один учебный год [7]. В рамках этой программы студенты использовали мобильные приложения, такие как StepBet и Strava, где они соревновались в количестве выполненных шагов и времени, проведенного в физической активности. Подобные подходы формируют устойчивую мотивацию за счет соревнования и вознаграждения.

В зарубежной практике геймификация также показывает отличные результаты. Например, в Университете Флориды был разработан курс с использованием приложений Nike Training Club и MyFitnessPal. Участники получали баллы за выполнение тренировок, соревновались между собой и наблюдали за своими успехами через систему прогресс-баров. Исследование показало, что более 75 % студентов продолжили тренироваться после окончания курса, а 60 % из них добились заметных улучшений в физической форме [3]. Дополнительно, в Университете Лидса (Великобритания) внедрение аналогичных программ увеличило уровень физической активности студентов на 32 % за один семестр [2].

В странах СНГ аналогичные подходы внедрялись в Казахском национальном университете имени Аль-Фараби, где была реализована программа «Фитнес для всех». В рамках этой программы использовались мобильные приложения с элементами геймификации и награды за регулярные тренировки. По итогам исследования, 82 % участников отметили улучшение самочувствия, а 67 % начали заниматься физической активностью регулярно [8]. В Беларуси в рамках проекта «Движение вместе» студенты организовывали совместные тренировки через приложение Zoom и использовали трекеры активности. Подобный подход позволил повысить вовлеченность студентов на 20 % и способствовал укреплению командного духа [6].

Современные цифровые технологии, включая виртуальную реальность (VR), предлагают новые подходы к обучению физической культуре. Так, в Университете Огайо была реализована программа, использующая VR-симуляции для фитнеса. Например, студенты тренировались в виртуальной среде, где им предлагались квесты, требующие выполнения упражнений для прохождения уровней. Эти занятия сочетали физическую активность с изучением правильной техники выполнения упражнений. 88 % участников отметили, что VR делает тренировки более увлекательными, а посещаемость занятий увеличилась на 35 % [1].

В Санкт-Петербургском государственном университете (Российская федерация) была внедрена программа, включающая использование цифровых приложений, таких как Raceg и Endomondo. Эти платформы предоставляли возможность отслеживать индивидуальный прогресс, организовывать групповые соревнования и участвовать в виртуальных марафонах. После внедрения программы частота участия студентов в занятиях увеличилась на 18 %, а уровень стресса, согласно опросам, снизился на 22 % [10].

Особо стоит отметить опыт Назарбаев Университета (Казахстан), где использовались VR-симуляции для организации занятий по физической культуре. В исследовании Саурбековой было отмечено, что внедрение виртуальных тре-

нировок увеличило физическую активность студентов на 27 %, а также повысило их интерес к занятиям спортом [8].

Групповые занятия с элементами интерактивных заданий способствуют созданию устойчивой мотивации и улучшению социальной адаптации. Например, в Московском государственном университете (Российская федерация) проводились квесты, сочетающие физические нагрузки с интеллектуальными заданиями. Участники решали задачи на свежем воздухе, выполняя при этом физические упражнения, такие как бег или упражнения на ловкость. По итогам программы частота посещений занятий выросла на 15 %, а общий интерес к физической активности увеличился на 22 % [10].

Программа «Фитнес-квесты» в Казахстане также дала положительные результаты. Студенты проходили маршруты на кампусе, выполняя задания, связанные с выполнением различных видов физической активности, таких как прыжки через скакалку, бег с препятствиями и мини-тренировки. По итогам программы 78 % участников начали регулярно заниматься спортом, а 65 % отметили снижение уровня тревожности [8].

Зарубежный опыт показывает, что такие подходы востребованы и в Европе. Например, в Университете Лидса была разработана программа с элементами соревновательной игры, где студенты проходили спортивные испытания в формате интерактивных квестов. Это позволило не только увеличить физическую активность участников, но и укрепить социальные связи в студенческой среде [2].

Анализ различных методов профилактики гиподинамии с использованием интерактивных занятий позволил выделить ключевые аспекты их эффективности. Прежде всего, важным фактором является индивидуализация занятий, которая достигается за счет использования цифровых технологий. Например, мобильные приложения, такие как MyFitnessPal, позволяют каждому студенту самостоятельно отслеживать свой уровень физической активности, устанавливать цели и адаптировать упражнения под свой физический уровень. Эти технологии делают занятия более гибкими, а также помогают избежать перегрузок или, напротив, недостаточной нагрузки, что особенно важно для студентов с разным уровнем физической подготовки.

Во-вторых, использование игровых элементов, таких как награды, рейтинговые таблицы и соревновательные задания, активно мотивирует студентов участвовать в занятиях. В исследовании Carter & Johnson игровая соревновательная структура позволила увеличить интерес студентов к физическим упражнениям на 40 % по сравнению с традиционными методами [2].

Не менее важным аспектом является социальное взаимодействие. Групповые занятия, например, кроссфит, тренировки на открытом воздухе или интерактивные квесты, значительно усиливают мотивацию. Это объясняется не только элементом коллективной поддержки, но и созданием благоприятной соревновательной среды. В исследовании, проведенном российскими учеными И. А. Сидоровым и М. Л. Коваленко, было установлено, что группы студентов, регулярно участвующих в таких тренировках, демонстрировали повышение уровня физиче-

ской активности на 30 %, в то время как индивидуальные тренировки способствовали росту активности только на 15 % [9]. Однако, несмотря на такие результаты, авторы подчеркивают, что групповые тренировки требуют высокой организационной подготовки, а также присутствия квалифицированного тренера, способного координировать процесс.

Помимо достоинств, интерактивные подходы имеют и ограничения. Например, использование мобильных приложений или онлайн-курсов, несмотря на их удобство, может быть сопряжено с низкой доступностью для студентов, не имеющих постоянного доступа к качественному интернету или современным гаджетам. Также важно учитывать, что VR-технологии, хотя и показывают высокую эффективность, требуют значительных материальных вложений. Более доступными и универсальными являются методы геймификации, которые можно интегрировать практически в любой образовательный процесс при минимальных затратах.

На заключительном этапе исследования были обобщены результаты анализа и разработаны рекомендации по внедрению интерактивных методик в образовательный процесс.

1. Разработка стандартизированных программ для преподавателей. Такие программы должны включать основные методы интерактивного обучения, такие как геймификация, использование цифровых платформ и организация групповых мероприятий. Например, в рамках программы можно предусмотреть обучение преподавателей работе с приложениями вроде Strava или Endomondo, а также планированию квестов и конкурсов с элементами физической активности.

2. Создание цифровых платформ для отслеживания прогресса студентов. На данном этапе это может включать как бесплатные мобильные приложения, так и создание баз данных, где студенты смогут регистрировать свои результаты и соревноваться друг с другом. Например, в Белорусском государственном университете разрабатывается проект «Движение вместе», который предполагает создание платформы для совместных тренировок студентов и обмена достижениями.

3. Организация регулярных групповых мероприятий, направленных на повышение физической активности. Важно предусмотреть не только тренировки, но и соревновательные элементы, такие как спортивные квесты или марафоны. Например, на базе университетских стадионов можно проводить «Дни здоровья», где студенты смогут соревноваться в командных и индивидуальных дисциплинах. Такие мероприятия не только укрепляют физическую форму, но и способствуют формированию у студентов устойчивых привычек к активному образу жизни.

Эти шаги позволяют интегрировать интерактивные методики в образовательный процесс, делая занятия более интересными, доступными. Также важно разработать долгосрочные планы мониторинга эффективности данных методик, что позволит накапливать статистические данные и вносить коррективы в подходы, адаптируя их под нужды конкретной аудитории.

Использование интерактивных технологий, геймификации и VR способствует не только повышению уровня физической активности, но и улучшению общего психоэмоционального состояния студентов. Долгосрочное внедрение этих подходов требует усилий преподавателей, администрации учреждений высшего образования и самих студентов для достижения максимальной эффективности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Clarke, M. Virtual Fitness and VR Simulations / M. Clarke // *Enhancing Student Engagement*. Ohio University. – 2021. – 122 p.
2. Johnson, A. Interactive Approaches to Physical Activity in Higher Education / A. Johnson, L. Carter, P. Evans // *A Case Study from Leeds University // Journal of Educational Innovations*. – 2023. – Vol. 18. – P. 72–83.
3. Kretschmann, R. Gamification in Physical Education: Insights from the University of Florida / R. Kretschmann // *American Journal of Education and Health*. – 2020. – Vol. 15. – P. 89–98.
4. Большая российская энциклопедия. Гиподинамия // Электронная версия. – URL: <https://old.bigenc.ru/medicine/text/2361587> (дата обращения: 10.12.2024).
5. Всемирная организация здравоохранения. Глобальный план действий по повышению уровня физической активности 2018–2030. – URL: https://www.un.org/development/desa/dspd/wp-content/uploads/sites/22/2019/09/WHO_GAPPA_2018-2030.pdf (дата обращения: 10.12.2024).
6. Евдокимова, И. В. Использование цифровых технологий в организации физической активности студентов / И. В. Евдокимова // *Педагогика и физическая культура*. – 2016. – № 4. – С. 45–49.
7. Петрова, А. В. Интерактивные технологии в обучении физической культуре / А. В. Петрова, К. П. Смирнов // *Современная педагогика*. – 2021. – № 8. – С. 56–64.
8. Саурбекова, А. Р. Применение игровых методов в физическом воспитании студентов в Казахстане / А. Р. Саурбекова // *Педагогика*. – 2021. – № 5. – С. 38–43.
9. Сидоров, И. А. Коллективные и игровые методы обучения физической культуре / И. А. Сидоров, М. Л. Коваленко // *Образовательные технологии*. – 2022. – № 3. – С. 22–29.
10. Соловьева, Н. В. Использование цифровых платформ в обучении физической культуре / Н. В. Соловьева, Т. С. Мартынова // *Вестник С.-Петербур. гос. ун-та*. – 2022. – № 6. – С. 15–20.