Дата поступления рукописи в редакцию: 08.04.2026 г.
Дата принятия рукописи в печать: 27.05.2026 г.
DOI: 10.24412/2782-3849-2026-5-384-387

СМЕРНЯГИН Леонид Игоревич,

преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Уральский государственный аграрный университет, 0009-0008-2145-4374,

e-mail: smerniagin_li@urgau.ru

ДЖОЛИЕВ Ислам Мамед Оглы,

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Уральский государственный аграрный университет, 0009-0004-1045-9664,

e-mail: djolievislam@mail.ru

САПАРОВ Байрамгельды Муджевурович,

заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, Уральский государственный аграрный университет, 0009-0008-4190-802X,

e-mail: saparov_bm@urgau.ru

ПАШУК Екатерина Юрьевна,

Педагог-организатор факультета среднего профессионального образования, Уральский государственный аграрный университет, 0009-0000-9593-4153,

e-mail: pashuk_eiu@urgau.ru

ПОЛОВИНКИНА Татьяна Стефановна,

преподаватель кафедры технологических и транспортных машин, Уральский государственный аграрный университет, 0009-0008-0933-5081,

e-mail:polovinkina_ts@urgau.ru

ОБНОСОВ Владимир Анатольевич,

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Уральский государственный аграрный университет, 0000-0001-5839-1946,

e-mail: obnosov_va@urgaul.ru

ПРИМЕНЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ИНСТРУМЕНТОВ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ: ПРИЛОЖЕНИЯ, ТРЕКЕРЫ И ОНЛАЙН-ФОРМАТЫ

Аннотация. *В статье исследуются возможности цифровых технологий в организации спортивной подготовки студентов. Рассматриваются современные мобильные приложения и фитнес-трекеры как инструменты контроля физической активности и коррекции тренировочного процесса. Отдельное внимание уделено онлайн-форматам проведения занятий, которые повышают доступность занятий спортом и помогают подобрать нагрузку индивидуально для каждого человека. Выявлены преимущества использования цифровых инструментов в повышении мотивации обучающихся и объективности оценки результатов. В работе также обозначены типичные трудности внедрения таких технологий в учебный процесс вуза и предложены подходы к их преодолению. Анализ опирается на теоретические данные, обобщенный педагогический опыт и данные взятые из практического применения цифровых устройств в условиях аграрного университета. Полученные результаты могут быть полезны преподавателям физического воспитания при планировании и проведении занятий в гибридном формате.*

Ключевые слова: *цифровые технологии в спорте, спортивная подготовка студентов, мобильные приложения, фитнес-трекеры, онлайн-тренировки физическое воспитание в вузе, индивидуализация нагрузки.*

SMERNYAGIN Leonid Igorevich,

Lecturer, Department of Physical Education and Sports, Ural State Agrarian University

DZHOLIEV Islam Mamed Ogly,

Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports, Ural State Agrarian University

SAPAROV Bayramgeldy Mudzhevurovich,

Head of the Department of Physical Education and Sports, Ural State Agrarian University

PASHUK Ekaterina Yuryevna,

Teacher-Organizer, Faculty of Secondary Education Professional Education, Ural State Agrarian University

POLOVINKINA Tatyana Stefanovna,

Lecturer, Department of Technological and Industrial Mechanical Engineering, Ural State Agrarian University

OBNOSOV Vladimir Anatolyevich,

Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports, Ural State Agrarian University

APPLICATION OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN SPORTS TRAINING: APPS, TRACKERS, AND ONLINE FORMATS

Annotation. *This article analyzes the potential of digital technologies in organizing student athletic training. Modern mobile apps and fitness trackers are considered as tools for monitoring physical activity and adjusting training. Particular attention is paid to online training formats, which make it possible to expand the availability of athletic training and tailor training to each individual. The advantages of using digital tools in increasing student motivation and assessing performance are identified. The paper also identifies typical challenges in integrating such technologies into university curricula and proposes approaches to overcoming them. The material draws on theoretical data, consolidated teaching experience, and practical application of digital tools in an agricultural university setting. The findings may be useful for physical education teachers when planning and delivering hybrid classes.*

Key words: *digital technologies in sports, student athletic training, mobile apps, fitness trackers, online training, physical education at universities, individualized training.*

Современное высшее образование все чаще сталкивается с необходимостью сочетать традиционные подходы к физическому воспитанию с новыми возможностями, которые открывают цифровые инструменты. В аграрных университетах, где студенты готовятся к работе в сельском хозяйстве с ее сезонными нагрузками и переменчивым графиком, такая интеграция особенно важна. Молодые люди учатся выполнять упражнения и, что немаловажно, самостоятельно следить за своим состоянием, чтобы в будущем контролировать свое состояние и здоровье на производстве. В этом случае цифровые технологии помогают упростить тренировочный процесс и сделать его более гибким и удобным. Исследование направлено на то, чтобы рассмотреть, как именно приложения, трекеры и онлайн-форматы тренировок влияют на спортивную подготовку студентов, и показать, каким образом их можно грамотно встроить в учебный процесс. Для этого в работе рассмотрены теоретические подходы к цифровизации физического воспитания, обобщен опыт преподавателей из разных вузов и приведены собственные наблюдения из практики Уральского государственного аграрного университета. Важно при этом, чтобы технологии не заменяли живое общение с преподавателем, а дополняли его, помогая каждому студенту двигаться в своем темпе. [1]

В основе идеи применения цифровых инструментов в спортивной подготовке лежит, что обучение должно учитывать индивидуальные особенности человека. Еще в работах отечественных педагогов подчеркивалось, что физическая активность приносит наибольшую

пользу, когда нагрузка подобрана точно под возможности организма. Студенты с помощью смартфонов и фитнес-браслетов отслеживают пульс, количество шагов, качество сна и восстановление организма. Приложения своевременно уведомляют о необходимости разминки или снижении нагрузки при повышенном пульсе. Таким образом формируется навык оценки сигналов организма и предотвращения перегрузок. Студенты перестают ориентироваться на средние показатели группы и фокусируется на собственных достижениях и целях. Дистанционные занятия позволяют подключаться к тренировкам из любой точки, где имеется доступ к интернету, включая отдаленные места практики. Но существует и ряд трудностей, с которыми можно столкнутся при использовании цифровых инструментов, не все студенты имеют современные устройствами, качество интернет-соединения может быть нестабильным, приложения могут дезинформировать или данные могут быть неточными. Эффективность в основном зависит от готовности студентов к участию в таком формате. Часто на начальных этапах некоторые студенты воспринимают внедрение цифровых инструментов как формальность, но со временем, по мере того как они адаптируются к использованию данных в своей практике, это отношение меняется. Такое становится особенно заметно, когда учащиеся начинают самостоятельно отслеживать свои результаты и сравнивать их собственными предыдущими показателями, что делает приложения и цифровые устройства частью привычной учебной практики. [2,3,4]

Чтобы избежать этих трудностей, важно выстраивать работу поэтапно и не оставлять студентов один на один с техникой. В нашем университете мы начали с простого: выделили несколько бесплатных приложений, которые работают даже на старых телефонах, и провели несколько мастер-классов, где показали, как подключить трекер и настроить уведомления. Онлайн-форматы стали сочетать с очными: первую часть урока проводим в зале, где преподаватель следит за техникой, а продолжение переносим в приложение для самостоятельной работы. Такое сочетание сохраняет живое общение и в то же время дает свободу. Важно также регулярно обсуждать с группой, что показывают данные, и учить студентов анализировать их самостоятельно, а не слепо следовать рекомендациям программы. [5]

Начинать организацию такой работы лучше с выбора. Мы рекомендуем начинать с тех, где есть русскоязычный интерфейс и возможность работать без постоянного интернета. На первом занятии стоит вместе с группой установить программу и настроить профиль, чтобы каждый сразу увидел свой стартовый уровень. Далее полезно вводить небольшие групповые задания: например, пройти виртуальный маршрут по карте или набрать вместе определенное количество километров за неделю. Это помогает коллективу работать более слажено и добавляет элемент соревнования. Для онлайн-формата занятий стоит заранее записывать короткие видео с объяснением упражнений и выкладывать их в общий доступ, чтобы студенты могли смотреть в любое удобное для них время, а преподаватель остается в роли координатора и проверяет отчеты из приложений, дает обратную связь студентам и при необходимости корректирует. [6,7]

Заключение. Приложения, трекеры и онлайн-форматы занятий в спортивной подготовке студентов расширяют возможности обучения, делая процесс более эффективным, интересным и индивидуальным. Цифровые инструменты помогают повысить мотивацию, точнее подобрать нагрузку и объективнее оценить результаты. Конечно, технологии сами по себе не смогут заменить живого примера преподавателя и атмосферу, которая создается в общем зале оффлайн, но становятся надежными помощниками в организации и оценке учебного процесса. Главное, чтобы преподаватели продолжали учиться вместе со студентами, совмещая современные технологии с проверенными педагогическими методами. В результате, кроме физических показателей, студенты улучшают навыки самодисциплины, оценки и поддержания своего здоровья.

Список литературы:

[1] Задорожнева Ю.В., Головинова И. Ю. Использование цифровых технологий в системе физического воспитания студентов вузов // Науки об образовании. – 2025. № 4 (78). – С. 61-66

[2] Александров С.Г., Остапенко С. С. О применении электронных мобильных приложений в занятиях физической культурой и спортом студентов вузов // Вестник физической культуры. – 2022. – С. 112–120.

[3] Озерова О.А. Цифровые технологии в физическом воспитании студентов // Северный регион: наука, образование, культура. – 2022. – № 2. – С. 78–85.

[4] Круглова Ю.В., Маврина С. Б., Килина О. А., Применение цифровых устройств в физическом воспитании студентов // Науки о здоровье. – 2025. – С. 19–24.

[5] Смернягин Л. И., Сапаров Б. М., Обносов В. А., Джолиев И.М., Каримов Н. М. Цифровая трансформация управления университетским спортом через платформенные

решения аналитики данных и искусственный // Управление образованием: теория и практика. 2025. № 11-2. С. 98-102

[6] Мамонова О.В. Процесс физического воспитания в вузе с использованием информатизации и цифровизации // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 5(183). – С. 45–50.

[7] Черных З.Н., Кутыгина Е.В. Цифровая трансформация современного образования в обучении студентов факультета физической культуры и спорта // Вестник образования. – 2024. – № 3 (5) – С. 56–64.

References:

[1] Zadorozhneva Yu.V., Golovinova I. Yu. Use of digital technologies in the system of physical education of university students//Science of education. – 2025. № 4 (78). - S. 61-66

[2] Aleksandrov S.G., Ostapenko S.S. On the use of electronic mobile applications in physical education and sports for university students//Bulletin of Physical Culture. – 2022. - S. 112-120.

[3] Ozerova O.A. Digital technologies in the physical education of students//Northern region: science, education, culture. – 2022. – № 2. - S. 78-85.

[4] Kruglova Yu.V., Mavrina S. B., Kilina O. A., The use of digital devices in the physical education of students//Health sciences. – 2025. - S. 19-24.

[5] Smernyagin L.I., Saparov B.M., Obnosov V.A., Dzholiev I.M., Karimov N.M. Digital transformation of university sports management through platform data analytics solutions and artificial//Education management: theory and practice. 2025. № 11-2. S. 98-102

[6] Mamonova O.V. The process of physical education at a university using informatization and digitalization//Theory and practice of physical culture. – 2020. – № 5(183). - S. 45-50.

[7] Chernykh Z.N., Kutygina E.V. Digital transformation of modern education in the training of students of the Faculty of Physical Culture and Sports//Bulletin of Education. – 2024. - NO. 3 (5) - S. 56-64.

