

## ФИДЖИТАЛ-СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ: НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Антошикина А.А.

Волгоградский государственный медицинский университет,  
Волгоград, Россия

### Аннотация:

В статье рассматривается феномен фиджитал-спорта как перспективного направления физической активности среди студентов. Анализируется влияние совмещения цифровых и физических активностей на мотивацию, психологическое состояние и вовлечённость молодежи в спорт. Приводятся данные анкетирования студентов, отражающие отношение к фиджитал-форматам и их потенциал в повышении физической активности в условиях урбанизированной среды и цифровизации.

### Ключевые слова:

фиджитал-спорт; студенты; физическая активность; геймификация; мотивация; здоровье; цифровые технологии; эмоциональное состояние.

## DIGITAL SPORTS AMONG STUDENTS: NEW OPPORTUNITIES FOR PHYSICAL ACTIVITY

Antoshkina A.A.

Volgograd State Medical University,  
Volgograd, Russia

The article examines the phenomenon of digital sports as a promising area of physical activity among students. The influence of combining digital and physical activities on motivation, psychological state and youth involvement in sports is analyzed. The data of the student survey is presented, reflecting the attitude to digital formats and their potential in increasing physical activity in an urban environment and digitalization.

**Keywords:** digital sports; students; physical activity; gamification; motivation; health; digital technologies; emotional state.

**Введение.** Современная молодежь всё чаще отдает предпочтение цифровым формам досуга: видеограмм, социальным сетям, стриминговым платформам. Это приводит к снижению двигательной активности, ухудшению физического и психического здоровья. Фиджитал-спорт — новое явление, сочетающее в себе физическую и цифровую активность, — может стать эффективным инструментом повышения интереса молодежи к физкультуре. [3]

**Актуальность.** Фиджитал-форматы спорта особенно актуальны в студенческой среде, где остро стоит проблема гиподинамии и психоэмоционального выгорания. Технологичность и интерактивность фиджитал-спорта делают его привлекательным для цифрового поколения, а также создают условия для улучшения настроения, снятия стресса и вовлечения в систематические физические нагрузки.

**Цель:** комплексное изучение возможностей фиджитал-спорта как инновационного направления в сфере физической культуры и его влияния на физическую активность и психоэмоциональное состояние студентов. Исследование направлено на выявление степени вовлечённости студенческой молодёжи в фиджитал-форматы, определение факторов, влияющих на мотивацию к участию в них, а также оценку их эффективности в сравнении с традиционными видами физической активности. Особое внимание уделяется изучению потенциала фиджитал-спорта как средства профилактики малоподвижного образа жизни, борьбы с психоэмоциональным напряжением, выгоранием и повышением уровня удовлетворенности студентов собственной жизнедеятельностью.

**Задачи:**

- Изучить уровень информированности студентов о фиджитал-спорте;
- Оценить мотивацию студентов к участию в фиджитал-активностях;
- Выявить влияние таких форм спорта на психологическое самочувствие и стрессоустойчивость;
- Определить возможности внедрения фиджитал-элементов в образовательные программы по физкультуре.

**Материалы и методы.** Проведено онлайн-анкетирование среди студентов медицинского университета с использованием Google-форм. Вопросы касались привычек двигательной активности, отношения к геймифицированным форматам спорта и восприятия эмоционального состояния после физической и/или цифровой активности.

Также был проведен обзор актуальной литературы по теме геймификации в физической культуре, фиджитал-практик и их психологических эффектов.

**Научная новизна** настоящего исследования заключается в рассмотрении фиджитал-спорта как инновационного средства мотивации студентов к физической активности в условиях растущей цифровизации и повсеместного снижения двигательной активности. Впервые проведён анализ восприятия фиджитал-форматов студентами медицинского университета, чья профессиональная подготовка сопряжена с высокими интеллектуальными и эмоциональными нагрузками, что позволяет оценить эффективность фиджитал-активности не только с точки зрения физического развития, но и психоэмоциональной разгрузки.

Исследование опирается на эмпирические данные, собранные в результате анкетирования студентов, и выявляет степень их осведомленности, готовности и интереса к совмещению цифровых и физических форм активности. Это позволяет обосновать актуальность внедрения фиджитал-спорта как средства адаптации традиционной физической культуры к интересам и привычкам современного поколения.

Кроме того, работа впервые рассматривает фиджитал-спорт не только как культурное или досуговое явление, но и как потенциальный компонент образовательного процесса, способный повысить вовлечённость студентов в спортивную деятельность, улучшить качество жизни, снизить уровень тревожности и повысить стрессоустойчивость.

Таким образом, научная значимость исследования заключается в формировании теоретических и практических основ для разработки и внедрения фиджитал-спорта в рамках программ физического воспитания высших учебных заведений, а также в обосновании его роли как средства психофизиологической поддержки студентов.

**Результаты и их обсуждение:** По данным опроса:

- 67% студентов ранее слышали о фиджитал-спорте, но лишь 18% пробовали участвовать в подобных форматах (диаграмма 1)

Диаграмма 1. Осведомленность и участие студентов во фиджитал-спорте

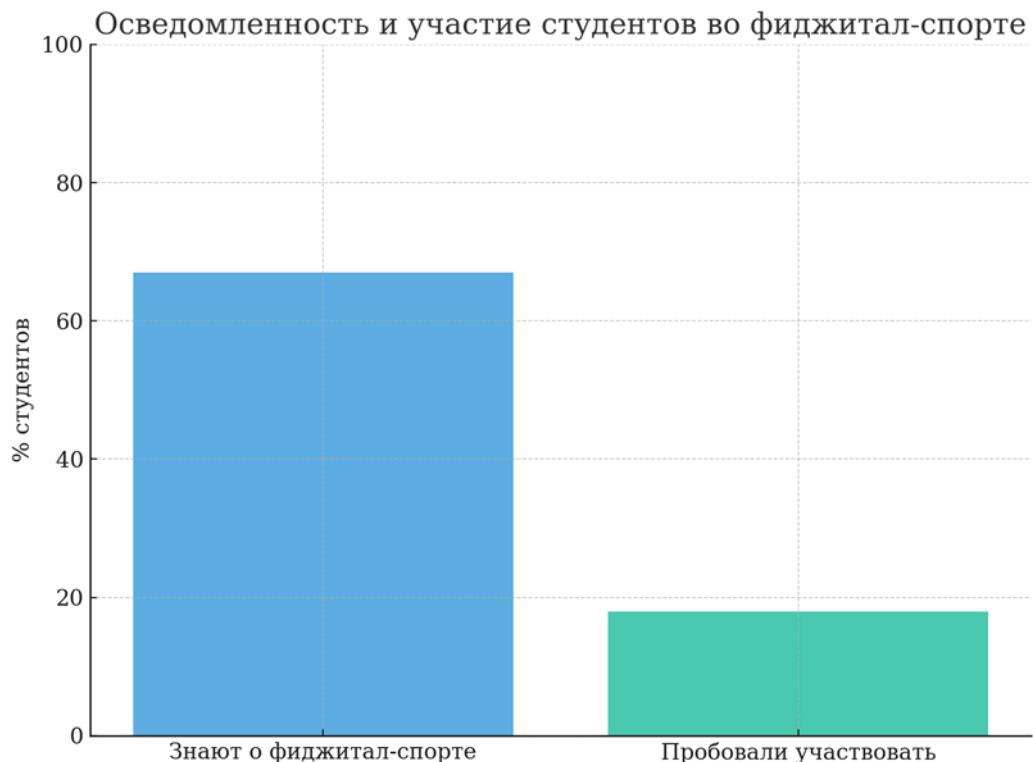


Рис. 1

Кроме того, 72% студентов отметили, что формат «цифра + движение» делает занятия более интересными и мотивирующими; 60% признали, что готовы заниматься фиджитал-спортом чаще, чем традиционными видами спорта; 49% респондентов указали, что подобные занятия улучшили их настроение и снижали тревожность (диаграмма 2)

Диаграмма 2. Восприятие фиджитал-спорта студентами

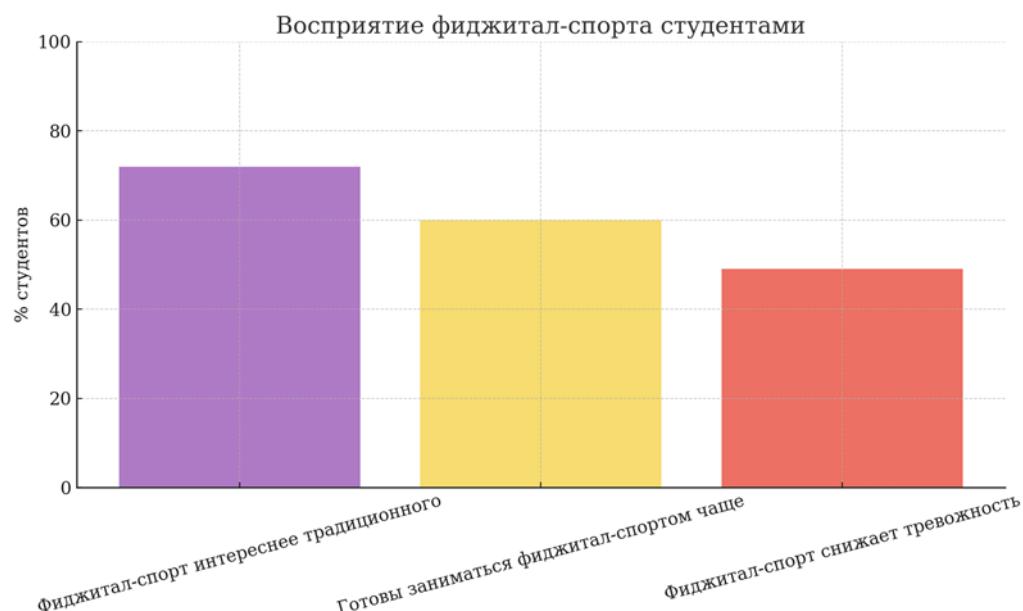


Рис. 2

Наибольший интерес вызывают такие форматы, как «VR-фитнес», танцевальные игры (Just Dance), «умные» тренажеры и командные соревнования с элементами дополненной реальности.

**Заключение:** Фиджитал-спорт представляет собой перспективную модель физической активности, особенно в условиях студенческой среды. Его внедрение в программы физического воспитания может повысить вовлеченность молодежи, способствовать улучшению психоэмоционального состояния и компенсировать недостаток классической двигательной активности. Рекомендуется дальнейшая разработка и интеграция фиджитал-элементов в образовательные учреждения, создание фиджитал-клубов и проведение соревнований, ориентированных на цифровое поколение.

## Список литературы

1. Миндубаева Ф.А., Харисова Н.М. Влияние физической культуры и спорта на личностные особенности студентов // Международный журнал экспериментального образования. 2016. № 4-2. – С. 105–108
2. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. – М.: Академия, 2021. – С. 29
3. Бичев В.Г. Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студента // Международный журнал гуманитарных и специальных наук. 2019. № 41. – С. 58
4. Официальный сайт Федерации Фиджитал Спорта РФ – <https://phygital.sport>
5. Бондаренко Е.Ю. Геймификация и цифровизация в физической