

## ПЕРСПЕКТИВЫ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

**Введение.** В условиях стремительного развития технологий и цифровизации общества концепт «фиджитал» (сочетание физического и цифрового) приобретает особую актуальность в различных сферах. В частности, это касается сферы спорта, в котором направление «фиджитал» в последние годы набирает довольно высокую популярность. Данное направление представляется как синтез физической активности и цифровых технологий, охватывает традиционные виды спорта и новые форматы, основанные на использовании цифровых платформ. Данное направление особенно актуально в студенческой среде, поскольку молодые люди активно используют современные технологии для улучшения своего физического состояния, социализации и получения новых эмоций.

Фиджитал-спорт включает в себя различные виды спортивной нагрузки – от киберспорта до фитнес-приложений, виртуальных тренировок и онлайн-соревнований. Возможности, включают доступ индивида к разнообразным тренировочным программам и соревнованиям, которые могут проходить в виртуальной среде. Такой механизм «приобщения» к спортивной жизни не может не быть интересным для студентов, у которых зачастую нет времени или ресурсов для посещения традиционных спортивных секций. Виртуальные платформы позволяют не только заниматься спортом в удобное время, но и взаимодействовать с единомышленниками из разных уголков мира, что способствует расширению социальных связей и культурного обмена.

В данной статье мы рассмотрим перспективы фиджитал-спорта в студенческой среде с акцентом на его влияние на здоровье, социальные связи и образовательный процесс. Исследования показывают, что интеграция технологий в традиционный спорт может способствовать снижению уровня стресса и улучшению психоэмоционального состояния студентов. Кроме того, такие занятия могут служить средством вовлечения студентов в учебный процесс, поскольку многие образовательные учреждения начинают внедрять элементы геймификации и цифровых технологий в свои учебные программы.

**Актуальность** исследования заключается в необходимости изучения влияния фиджитал-технологий на спортивную культуру студентов, что может способствовать развитию новых форматов спортивной активности и повышения качества образовательного процесса.

**Целью** статьи является анализ и оценка влияния фиджитал-технологий на спортивную деятельность студентов, а также выявление возможностей, связанных с их внедрением в студенческую среду. Научная новизна статьи заключается в систематизации существующих знаний о данном виде спорта в контексте студенческой среды, а также в предложении новых подходов к интеграции цифровых технологий в спортивные программы.

Фиджитал-спорт (от английских слов «physical» и «digital») представляет собой гибрид физической активности с цифровыми технологиями. Данное сочетание не только расширяет доступ широких масс людей к занятиям спортом, но и трансформирует и создает способы, при помощи которых люди «включаются» в спорт.

В сферу фиджитал-спорта входит широкий спектр видов спорта, начиная от «классических» (футбол, баскетбол и теннис), заканчивая новыми формами (виртуальные соревнования, фитнес-игры и киберспорт). Например, в рамках фиджитал могут проводиться турниры по киберспорту или физические соревнования с поддержкой цифровых платформ. Одним из ключевых аспектов является использование мобильных приложений и платформ виртуальной реальности (VR), позволяющих участникам иметь доступ к разнообразным тренировочным программам, следить за своим прогрессом и участвовать в соревнованиях. Благодаря этим технологиям становится возможным создание интерактивной среды, в которой спортсмены могут взаимодействовать друг с другом, независимо от их физического местонахождения.

Кроме того, фиджитал-спорт способствует более персонализированному подходу к тренировкам. С помощью алгоритмов машинного обучения и анализа данных пользователи могут получать рекомендации и выработать индивидуальные программы тренировок, адаптированные под их личностные потребности и цели.

Важным аспектом фиджитал-спорта является следующая его способность: цифровые технологии позволяют людям с различными уровнями физической подготовки и интересами участвовать в спортивных мероприятиях. Платформы для стриминга и социальные сети обеспечивают возможность делиться достижениями и получать поддержку от сообщества, что дополнительно стимулирует участие в спортивных мероприятиях. Фиджитал-спорт в настоящее время играет ключевую роль в повышении уровня физической активности в

студенческом сообществе. Особой популярностью у молодежи пользуются разнообразные смарт-приспособления: «умные часы», фитнес-браслеты, существенно влияющие на мотивацию молодых людей к занятиям спортом. Еще одним актуальным фиджитал-инструментом являются фитнес-приложения, в огромном количестве представленные в плей-маркетах гугл и Ios. Данные приложения фиксируют количество шагов, сожженные калории или время тренировки, служа инструментом, позволяющим пользователям устанавливать конкретные и измеримые цели, постепенно наращивая нагрузку в индивидуальном темпе. Так, студенты могут наблюдать за своим «продвижением», и это способствует формированию положительных привычек и повышению уровня ответственности за собственное здоровье и самочувствие. Персонализированные тренировки, предлагаемые такими приложениями, учитывают индивидуальные особенности каждого пользователя, позволяют «подстроить» программы тренировок «под себя».

Установлено, что фиджитал-спорт оказывает значительное влияние на психологическое состояние студентов. Участие в спортивных мероприятиях, даже если они проводятся в виртуальном формате, способствует снижению уровня стресса и тревожности. Физическая активность известна своими положительными эффектами на психику: она способствует выработке эндорфинов - гормонов счастья, улучшающих общее настроение и эмоциональное состояние человека.

Социальные аспекты физического спорта также играют важную роль. Возможность взаимодействовать с другими участниками онлайн-форумов создает ощущение общности, командной работы и поддержки, что является дополнительным стимулом для занятий спортом. Студенты могут делиться своими результатами, участвовать в командных викторинах или конкурсах. Такой подход укрепляет межличностные отношения и способствует созданию позитивной спортивной среды. Систематическое общение с единомышленниками мотивирует дальнейшее обучение и помогает развивать коммуникативные навыки. Иными словами, данный вид деятельности открывает новые горизонты для социализации студентов. Онлайн-соревнования и турниры создают возможности для формирования новых дружеских связей и расширения круга общения. Это особенно актуально для студентов, обучающихся в разных городах или даже странах.

Фиджитал-спорт играет важную роль в повышении инклюзивности в спортивной среде. Одним из ключевых аспектов является его способность обеспечить доступность для людей с ограниченными возможностями. Исследования показывают, что использование цифровых технологий в спорте может значительно увеличить доступность технологий здорового образа жизни для инвалидов.

Так, согласно исследованию, проведенному в рамках проекта «Спорт для всех» (Sport for All), внедрение технологий виртуальной реальности и адаптивных приложений позволило людям с инвалидностью участвовать в спортивных мероприятиях наравне с другими участниками [6]. Фиджитал-технологии не только делают спорт более доступным, но и открывают новые горизонты для участников, чьи возможности здоровья ограничены. Кроме того, фиджитал-спорт предоставляет платформы для взаимодействия и обмена опытом между спортсменами с разными физическими возможностями. Исследование, опубликованное в журнале «Journal of Sport and Social Issues», подчеркивает, что инклюзивные практики в спорте могут улучшить социальную интеграцию и уменьшить стигматизацию людей с ОВЗ [7].

В исследовании также отмечается, что фиджитал-спорт учитывает индивидуальные потребности человека с ограниченными возможностями здоровья, позволяя выработать полноценную персонализированную программу занятий. Безусловным преимуществом является внедрение фиджитал-технологий в образовательный процесс [8].

Согласно В.В. Ивашкину, интеграция фиджитал-спорта в образовательный процесс обеспечивает реализацию следующих задач:

1. Сочетание цифровых технологий и традиционного спорта способствует увеличению интереса студентов к занятиям спортом. В частности, использование мобильных приложений и игровых платформ позволяет создать конкурентную атмосферу, что стимулирует студентов к активному участию [1].

2. Виртуальные симуляции могут быть использованы для обучения теории спорта и физической активности. Исследование, проведенное в МГУ им. Ломоносова, показало, что виртуальные тренажеры и симуляторы помогают студентам лучше усваивать теоретические аспекты спорта (правила игры и тактика), что подтверждается положительными результатами тестов и опросов [2].

Участие в фиджитал-спорте способствует развитию следующих навыков:

– навыки сотрудничества и коммуникации. Исследование, проведенное в Санкт-Петербургском государственном университете, показало, что студенты, участвующие в командных играх, демонстрируют более высокий уровень командной работы и социальной ответственности [5].

– Планирование своих действий и прогнозирование шагов соперника. Это развивает стратегическое мышление, что является важным навыком в любой профессиональной сфере. В исследовании,

опубликованном в журнале «Физическая культура и спорт», установлено, что студенты, активно занимающиеся фиджитал-спортом, показывают лучшие результаты в решении задач на стратегическое планирование [3].

– Эффективный тайм-менеджмент. Это особенно актуально для студентов с высокой учебной нагрузкой. По данным исследования КФУ (г. Казань), студенты, задействованные в фиджитал-спорте, лучше управляют своим временем и демонстрируют более высокую успеваемость [4].

Таким образом, фиджитал-спорт представляет собой инновационное направление, успешно сочетающее физическую активность с цифровыми технологиями, что делает его особенно актуальным для студенческой среды. Данное направление не только способствует улучшению физического и психологического здоровья студентов, но и расширяет их социальные связи, а также может быть эффективно интегрировано в образовательный процесс. В условиях технологического прогресса фиджитал-спорт становится важным элементом жизни молодежи, открывая новые возможности для физически активного образа жизни и спортивных достижений. Перспективы дальнейшего развития этого направления будут зависеть от интеграции новых технологий в повседневную практику студентов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ивашкин, В.В. Фиджитал-спорт: новый тренд в физической культуре и спорте // Физическая культура и спорт. – 2022. – № 3. – С. 45-50.
2. Петрова, А. С., Смирнов, И. Н. Влияние фиджитал-технологий на студентов в сфере спорта // Журнал спортивной науки. – 2021. – Т. 12, № 4. – С. 123-130.
3. Кузнецов, Д. А. Фиджитал-спорт: возможности и перспективы для молодежи // Спортивный вестник. – 2023. – № 2. – С. 67-72.
4. Сидорова, Е. В., Федоров, М. Ю. Интеграция цифровых технологий в спортивную деятельность студентов // Научный журнал «Спорт и молодежь». – 2020. – Т. 5, № 1. – С. 88-95.
5. Лебедев, Р. Н., Коваленко, Т. В. Фиджитал-спорт как средство повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой // Вестник спортивной науки. – 2022. – Т. 15, № 6. – С. 34-40.
6. Baker, J., et al. Technology and Inclusion in Sport: The Case for Virtual Reality. *Journal of Sports Technology*, 2020.
7. Smith, A., Jones, B. Inclusion in Sport: A Social Perspective. *Journal of Sport and Social Issues*, 2019.
8. Thompson, R., et al. Wearable Technology in Adaptive Sports: Enhancing Participation and Performance. *International Journal of Sports Science*, 2021.