Культура физическая и здоровье. 2026. № 2 (98). С. 113-117.
Physical Culture and Health. 2026, 2 (98), 113-117.

Научная статья
УДК 796.06
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_113

МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ И ФИДЖИТАЛ-СПОРТ КАК ИНСТРУМЕНТЫ ПОВЫШЕНИЯ ВОВЛЕЧЁННОСТИ СТУДЕНТОВ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УНИВЕРСИТЕТА





Вера Степановна Макеева [1], Светлана Игоревна Рехтина [2], Ульяна Геннадьевна Фомина [3]

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» [1]
Москва, Россия
Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого [2]
Тула, Россия
Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г. Ф. Морозова [3]
Воронеж, Россия

[1] *Доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики баскетбола*
тел.: +7 (495) 961-31-11, vera_191@mail.ru
ORCID 0000-0001-5969-4324

[2] *Аспирант кафедры теории и методики физической культуры*
тел.: +7 (4872) 65-77-15, e-mail: zharikova-00@mail.ru
ORCID 0009-0000-7750-1135
[3] *Доцент кафедры физического воспитания*
тел.: +7(473)253-75-71, e-mail: fizra@vglta.vrn.ru
ORCID 0009-0000-0075-2163

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, направленного на анализ уровня вовлечённости студентов в физкультурно-спортивную деятельность университета и изучение потенциала внедрения фиджитал-технологий в деятельность студенческого спортивного клуба. Исследование проведено на базе Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого. В анкетировании приняли участие 627 студентов различных факультетов. Результаты показали низкий уровень вовлечённости обучающихся в спортивную деятельность при достаточно высоком интересе к цифровым форматам спорта. В рамках практической части исследования был реализован проект СтудФидж, направленный на интеграцию физических и цифровых форм спортивной активности. Проект включал три дисциплины: фиджитал-баскетбол, фиджитал-футбол и ритм-симулятор Just Dance. Реализация проекта позволила повысить вовлечённость студентов в спортивную деятельность и продемонстрировала потенциал фиджитал-форматов как эффективного инструмента развития студенческого спорта.

Ключевые слова: фиджитал-спорт, студенческий спорт, цифровые технологии, физическая активность, спортивный клуб университета.

Для цитирования: *Макеева В. С., Рехтина С. И., Фомина У. Г.* Мобильные приложения и фиджитал-спорт как инструменты повышения вовлечённости студентов в физкультурно-спортивную деятельность университета // Культура физическая и здоровье. 2026 № 2 С. 113-117. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_113.

Введение

Современные студенты активно интегрированы в цифровую среду, что существенно влияет на их образ жизни и структуру досуга. Использование мобильных устройств, социальных сетей и компьютерных игр приводит к снижению интереса к традиционным формам физической активности. В связи с этим возникает необходимость поиска таких форм организации физкультурно-спортивной деятельности, которые способны интегрировать цифровую среду в реальные физические нагрузки студентов.

Одним из перспективных направлений развития студенческого спорта является фиджитал-спорт, объединяющий физические соревнования и цифровые игровые технологии. Фиджитал-спорт, ряд авторов рассматривают как философию устройства нового мира, контент фантастического будущего, представляя интеграцию виртуальной среды в реальную человеческую жизнь [2, 8,10], как «дополненную реальность» и ее понимание не только как возможности технических устройств, но и возможностей конкретного человека, его индивидуального развития [1,7]. Важно, что включение студента в

© Макеева В.С., Рехтина С.И., Фомина У.Г., 2026

фиджитал-спорт расширяет его познания технических сторонах организации соревновательного процесса и ведении диалога «человек – техническая система», общении с помощью телекоммуникационных технологий, освоения навыков работы в команде, способствует поиску компромиссов, толерантного общения с другими [3,9].

Существование различных форматов фиджитал-спорта, сочетающих физическую и цифровую реальность, позволяет найти свой вариант участия в них. По своему характеру воздействия они делятся на ряд категорий, общими для которых является освоение двигательных действий и соответствующих интегрированных систем проприоцепции, баланса и мелкой моторики, развития физических качеств (быстроты реакции, координации и ловкости, выносливости, силы), мета-когнитивных способностей (мышления, концентрации внимания, памяти), волевых качеств (самоконтроля, терпения и выдержки), метакогнитивных навыков с акцентом на способности управлять собственным мышлением, скоростью принятия решений; обладать когнитивной гибкостью и комплексом регуляторных способностей (стрессоустойчивостью, адаптивностью, мотивацией)[1,2,3,9].

В общем виде их можно представить в следующих формах: классические виды спорта и их виртуальные аналоги (фиджитал-футбол, фиджитал-баскетбол, фиджитал-гонки и др.), тактические (сочетание боев, компьютерных игр и лазертага), стратегические (фиджитал MOBA, фиджитал-шахматы); управления технологическими устройствами с помощью VR- или AR-технологий (гонки дронов, фиджитал-скейтбординг и т. д.); на скорость и реакцию в испытаниях (фиджитал-бег, фиджитал-прыжки, фиджитал-танцы) [3].

Такое разнообразие форм фиджитал-спорта раскрывает широкие возможности спортивного клуба для их популяризации среди студентов различного уровня готовности, что весьма важно для их вовлечения в процесс физической активности и активную спортивную жизнь, создания новых форматов спортивной активности. Особое внимание и актуальность фиджитал-спорта объясняется технологичностью процесса, связью с современными трендами, использованием цифровых технологий, а также новизной в получении опыта реального и мысленного, позволяющего совместить реальный спорт и цифровые развлечения в одном соревновании и развить навыки в двух средах (реальной и виртуальной) [4, 5, 7, 11, 12].

В настоящем исследовании предполагалось, что использование данного подхода позволит повысить мотивацию студентов к занятиям физической культурой и создать новые формы спортивной активности.

Цель исследования: оценить эффективность внедрения отдельных форм фиджитал-спорта в деятельность студенческого спортивного клуба.

Задачи исследования

1. Исследовать изменения мотивации и уровень физической активности студентов на основе использования обучающих контентов на базе мобильных приложений FatSecret, Google Fit, Home Workout.
2. Разработать, внедрить и оценить результаты реализации фиджитал-проекта «СтудФидж».

Методы исследования. В ходе исследования использовались следующие методы: анализ научной и методической литературы; анкетирование студентов; педагогическое наблюдение; разработка, внедрение и оценка результатов реализации проекта «СтудФидж» на основе статистической обработки данных.

Исследование проводилось среди студентов Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого. В эксперименте приняли участие 70 студентов-добровольцев, которые пользовались мобильными приложениями FatSecret, Google Fit, Home Workout, распространяемыми через социальные сети и медиа. Был проведен двухнедельный челендж, в рамках которого фиксировались уровень физической активности, количество шагов и динамика показателей питания.

Результаты

В процессе двухнедельного испытания, студенты пользовались и выполняли задания приложений, помогающих контролировать здоровье, физическую активность и питание. При этом участники эксперимента не только выполняли задания, но и фиксировали процесс или результат на фото или видео и делились им с другими, часто используя уникальный хештег (уникальную метку, позволяющую открыть страницы, сгруппированные по темам, событиям, интересам). В настоящем исследовании студенты-добровольцы практически создавали тематические хештеги для других на своем личном примере, тем самым расширяя охват и привлекая других студентов, которые могут не знать автора, но интересуются темой здоровья, физической активности и питания.

Каждое приложение имеет свою направленность, функции и особенности. В частности, приложение FatSecret используется для контроля питания и похудения через отслеживание калорийности рациона, количества макронутриентов (белков, жиров, углеводов) и веса, создавая возможности в фиксировании приемов пищи в дневнике самоконтроля. Кроме того, на основе базы данных, представленных в приложении представлена информация о калориях и питательном составе продуктов, методах отслеживания веса, трекеров потребления воды, дополнительных приемах пищи и пр.

Платформа Google Fit позволяет отслеживать состояние здоровья и физической активности посредством сбора данных с датчиков устройств (смартфонов, умных часов) и других приложений, включая отслеживание активности, кардионагрузку и историю тренировок.

Приложение Home Workout предлагает домашние тренировки без специального оборудования по программам упражнений для разных групп мышц и уровней подготовки занимающихся, обеспечивает видео и анима руководствами, с функциями отслеживания прогресса, напоминаниями и тренировками в офлайн-режиме.

В рамках проведенного двухнедельного челенджа фиксирование уровня физической активности, количества шагов и показателей питания установлена положительная динамика в показателе использования приложений на устойчивой, регулярной основе 39 студентов; выразили готовность продолжить их использование 34 студента. Увеличили свой уровень физической активности 46 студентов. В целом было установлено, что использование мобильных приложений способствует формированию мотивации к физической активности. Это стало возможным в результате включения в процесс воздействия контентов, размещенных в мобильных приложениях, а также использования дополнительных механизмов воздействия, таких как геймификация (элементы игры и системы поощрения), наличие обратной связи и визуализации прогресса, персонализации нагрузок, социальной интеграции через возможность делиться своими достижениями в социальных сетях, доступности и гибкости приложений, что позволяет включить цифровые инструменты как в повседневную жизнь, так и в учебный процесс и сделать физическую

активность более удобной и доступной. Кроме того, обучающие приложения, предоставляющие видео- и аудиоматериалы, объясняют технику выполнения упражнений, принципы питания и другие аспекты здорового образа жизни, подтверждающие эффективность таких подходов.

Учитывая полученные результаты, позволяющие не только использовать мобильные приложения, но и переходить к использованию других, позволяющих в более широких границах использовать цифровые технологии в работе со студентами для повышения их физической активности на регулярной основе, был разработан и внедрен в практику работы спортивного клуба фиджитал-проект «СтудФидж». Целью проекта является создание инновационного формата физической активности студентов, сочетающего традиционные виды спорта и цифровые технологии. В рамках проекта были реализованы три дисциплины: фиджитал-баскетбол, фиджитал-футбол, ритм-симулятор Just Dance.

Для этого созданы условия для реализации проекта: материальные (приобретено оборудование, в тоом числе игровые консоли, VR- оборудование, AR-усторойства, фитнес-трекеры и смарт-часы, а также спортивное снаряжение мячи, обручи, скакалки и пр.); организационно-технологические (подготовлены площадки для занятий: игровые зоны с консолями и VR-оборудованием, спортивныезаля и открытые площадки, а также подготовлено расписание игр и тренировок, обеспечена техническая поддержка со стороны IT-специалистов и программно-аппаратный комплекс); научно-методические (информационные материалы, формирующие у обучающихся позитивный образ фиджитал-спорта, включающие в том числе видеоролики от Минобрнауки России «Фиджитал-спорт: от старта до первых побед», Российского общества «Знание» «Фиджитал — спорт новой эпохи: почему стоит им заняться», Всероссийский фиджитал-урок, а также другие образовательные платформы и онлайн-курсов); педагогические (организованы тренировочные занятия на спортивных площадках и игровых приставках, проведены пробные соревнования, обеспечено педагогическое сопровождение и обратная связь в виде опроса и анализа динамики физической подготовленности и приобретения навыков работы с цифровыми инструментами).

Этапы реализации проекта:

Образовательный этап. Проведено 10 лекционных занятий и 3 мастер-класса, посвящённых фиджитал-спорту. Общий охват составил 654 студента.

Тренировочный этап. Было организовано 18 тренировочных занятий (по 6 для каждой дисциплины). Средняя посещаемость составила около 20 человек на тренировку.

Соревновательный этап. Организованы турниры по фиджитал-футболу и ритм-симулятору, а также открытый турнир по фиджитал-баскетболу, в котором приняли участие студенты других образовательных организаций.

В ходе реализации проекта были достигнуты следующие показатели: проведено 7 мероприятий, в которых приняли участие 738 студентов университета — 738 человек; 40 участников из других организаций. Общее число участников составило 778 человек. Результаты реализации проекта освещены в 47 публикациях. Общее число просмотров публикаций составило 94 731 раз.

Результаты по реализации проекта свидетельствуют о высокой заинтересованности студентов в новых форматах спортивной активности, что проявляется в первую очередь в улучшении их физических качеств (выносливости, координации, ловкости и скорости реакции). Разнообразие нагрузок умственных и физических способствовало задействованию различных групп мышц и снижению монотонности тренировок. Использование фитнес-трекеров и смарт-часов обеспечивали студентам обратную связь о ЧСС, пройденном расстоянии, сожжённых калориях, что вносило элемент новизны в традиционный формат занятий по физической культуре и мотивировало к дальнейшим занятиям. Сам формат фиджитал-спорта стал интересовать тех, кто ранее избегал занятий в традиционных спортивных секциях из-за возможности использовать каждому студенты сильные стороны своей подготовленности и подтянуть слабые. Все без исключения игроки приобрели навыки работы с цифровыми инструментами в

- использовании VR-шлемами и AR-приложениями, понимание их функциональности и ограничений;
- управлении спортивными симуляторами (фиджитал-футбол, баскетбол),
- развитии стратегического мышления и быстроты принятия решений в цифровой среде;

интерпретации данных фитнес-трекеров и смарт-часов, использовании их для самоконтроля.

Самое важное в эффективности реализации данного проекта заключается в изменении социальной коммуникации в среде студентов, связанная с парадоксами реальной жизни. С одной стороны, технологическая грамотность в сфере цифровых технологий приводит к снижению физической активности и соответственно к снижению физических, функциональных кондиций, функционировании когнитивных функций, которые негативно отражаются на эффективности образовательной деятельности. А с другой стороны - цифровые инструменты расширяют методы повышения физической активности из-за широких возможностей их применения. Это в целом требует модификации традиционных программ физической активности в соответствии с происходящими изменениями и адаптацию средств физической культуры к реалиям современной жизни студента в цифровой среде.

А реалии фиджитал-спорта, чтобы качественно и эффективно внедриться в процесс физического воспитания, требуют от студента слаженной работы в команде как в реальной игре, так и в симуляторе, развития взаимодействия между игроками на основе взаимовыручки и взаимопомощи на фоне культуры здорового соперничества; от спортивного клуба — межвузовского общения, поиска новых форм проведения мероприятий.

Выводы

Перспективами развития: создание нового вида спорта/развлечения; расширение пространства активности (реальное + цифровое).

Основными причинами участия в «Играх Будущего» являются личный опыт и интерес: имеющийся опыт (непрофессиональный или профессиональный) в спорте/киберспорте; сохранение интереса к дисциплине; наличие сыгранной команды.

Конкурентные преимущества: возможность победы за счёт баланса навыков в двух реальностях (даже при средних показателях в каждом направлении); соперничество между вузами.

Результаты исследования показали, что недостаточно высокий уровень регулярной физической активности студентов требует поиска средств и методов повышения интереса к новым форматам спортивной деятельности, в том числе цифровых технологиях.

Реализация проекта «СтудФидж» продемонстрировала, что интеграция цифровых и физических форм

спорта способствует повышению мотивации студентов к занятиям физической культурой и расширению их участия в спортивной жизни университета.

Использование фиджитал-технологий может рассматриваться как перспективное направление модернизации системы студенческого спорта и формирования устойчивых привычек здорового образа жизни среди молодёжи.

Библиографический список

1. Высоцкий М. С., Маркина И. В. Коммуникативный и карьерный потенциал фиджитал-спорта в студенческой среде //Вестник науки. – 2025. – Т. 2. – №. 10 (91). – С. 827-840.

2. Глуздов Д.В. Философско-антропологические основания взаимодействия искусственного и естественного интеллекта / Д.В. Глуздов. – DOI: 10.26795/2307-1281-2022-10-4-15. // Вестник Мининского университета. – 2022. – Т. 10. № 4.

3. Ерошенко И.А. Интерактивные дисциплины традиционных видов спорта. Фиджитал-спорт в вузах: учебное пособие / И. А. Ерошенко, Ю. Я. Низовцева,

М. С. Виншу. ВолгГТУ. – Волгоград, 2025. – 100 с.

4. Жданович Д. О. Повышение уровня адаптированности студенческой молодежи за счет вовлечения в деятельность студенческого спортивного клуба/ Жданович Д. О., Картавый С. В., Остен В. А., Романов С. С., Филипьева Д. Д.//Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. т. 3, № 1, с. 64–72.

5. Ибрагим М. И. А. Развитие студенческого спорта в условиях современной реальности / Ибрагим М. И. А., Кудрявцев М. Д., Филиппович В. А., Арутюнян Т. Г. //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2023. № 2, с. 36–38.

6. Кленин К. В., Дубова Ю. И. Специфика повышения экономического потенциала организации спортивной индустрии //Инновации и инвестиции. 2024. № 3, с. 120–123.

7. Котлярова В. В., Олонец С. Б., Касперович Ю. Н., Дьяконова Н. А. Роль студенческих спортивных клубов в формировании культуры здоровья молодёжи /Котлярова В. В., Олонец С. Б., Касперович Ю. Н., Дьяконова Н. А. // Общество: социология, психология, педагогика, № 8, 2023 г. с. 106-112.

8. Саввина Н.П. Фиджитал спорт – спорт Будущего / Н.П. Саввина, М.В. Серых // Актуальные проблемы права: Материалы международной научно-практической конференции, посвященной дню Конституции Российской Федерации, Липецк, 16 декабря 2022 года. – Липецк: Липецкий государственный технический университет, 2023. – С. 142–145.

9. Седов И. А. и др. Фиджитал-игры как интегрирование спорта и киберспорта внутри соревновательных дисциплин //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2023. – №. 3 (217). – С. 411-415.

10. Современные цифровые технологии в системе профессиональной подготовки специалистов для киберспорта / Г.А. Ковалева, Д.С. Янкевич, Н.Э. Чайковская, А.С. Талан // Вестник Мининского университета. – 2021. – Т. 9, № 2 (35). 1

11. Черкасов Г. Ф., Хизбуллина Р. Р. Здоровьесберегающее поведение студенческой молодежи в условиях развития спортивной инфраструктуры города //Управление устойчивым развитием. – 2024. – №. 1 (50). – С. 70.

12. Miller J. J. Impact of a university recreation center on social belonging and student retention. Recreational Sports Journal, 2011, vol. 35, no. 2, pp. 117–129

References

1. Vysotsky M. S., Markina I. V. Communicative and Career Potential of Phygital Sports among Students // Science Bulletin. - 2025. - Vol. 2. - No. 10 (91). - Pp. 827-840.

2. Gluzdov D. V. Philosophical and Anthropological Foundations of the Interaction of Artificial and Natural Intelligence / D. V. Gluzdov. - DOI: 10.26795/2307-1281-2022-10-4-15. // Bulletin of Minin University. - 2022. - Vol. 10. No. 4.

3. Eroshenko I. A. Interactive Disciplines of Traditional Sports. Phygital Sports in Universities: A Textbook / I. A. Eroshenko, Yu. Ya. Nizovtseva,

M. S. Vinshu. VolGTU. – Volgograd, 2025. – 100 p.

4. Zhdanovich, D. O. Improving the Level of Adaptation of Student Youth through Involvement in Student Sports Club Activities / Zhdanovich, D. O., Kartavyy, S. V., Osten, V. A., Romanov, S. S., Filipyeva, D. D. // Physical Education and Student Sports. 2024. Vol. 3, No. 1, pp. 64–72.

5. Ibrahim M. I. A. Development of student sports in the context of modern reality / Ibrahim M. I. A., Kudryavtsev M. D., Filippovich V. A., Arutyunyan T. G. // Physical culture: upbringing, education, training. 2023. No. 2, pp. 36–38.

6. Klenin K. V., Dubova Yu. I. Specifics of increasing the economic potential of a sports industry organization // Innovations and Investments. 2024. No. 3, pp. 120–123.

7. Kotlyarova V.V., Olonet S.B., Kasperovich Yu.N., Dyakonova N.A. The Role of Student Sports Clubs in Shaping a Culture of Youth Health / Kotlyarova V.V., Olonet S.B., Kasperovich Yu.N., Dyakonova N.A. // Society: Sociology, Psychology, Pedagogy, No. 8, 2023. pp. 106-112.

8. Savvina N.P. Phygital Sport – Sport of the Future / N.P. Savvina, M.V. Serykh // Actual Problems of Law: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference Dedicated to the Day of the Constitution of the Russian Federation, Lipetsk, December 16, 2022. – Lipetsk: Lipetsk State Technical University, 2023. – Pp. 142–145.

9. Sedov I. A. et al. Phygital games as the integration of sports and eSports within competitive disciplines // Scientific Notes of the Lesgaft University. - 2023. - No. 3 (217). - Pp. 411-415.

10. Modern digital technologies in the system of professional training of specialists for eSports / G. A. Kovaleva, D. S. Yankevich, N. E. Chaikovskaya, A. S. Talan // Bulletin of Minin University. - 2021. - Vol. 9, No. 2 (35). 1

11. Cherkasov G. F., Khizbullina R. R. Health-preserving behavior of student youth in the context of the development of the city's sports infrastructure // Sustainable Development Management. - 2024. - No. 1 (50). – P. 70.

12. Miller J.J. Impact of a university recreation center on social belonging and student retention. Recreational Sports Journal, 2011, vol.35, no.2, pp.117–129

Поступила в редакцию 14.04.2026
Подписана в печать 30.06.2026

Original article
UDC 796.06
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_113

MOBILE APPS AND FIDJITAL SPORT AS A TOOL FOR INCREASING STUDENTS' INVOLVEMENT IN UNIVERSITY PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Vera S. Makeeva [1], Svetlana I. Rekhtina [2], Ulyana G. Fomina [3]

Russian University of Sport "GTsOLIFK" [1]
Moscow, Russia
Tula State Pedagogical University named after L.N. Tolstoy [2]
Tula, Russia
Voronezh State Forestry Engineering University named after G. F. Morozov [3]
Voronezh, Russia

[1] Grand PhD in Pedagogy, Professor, Department of Basketball Theory and Methodology
ph.: +7 (495) 961-31-11, e-mail: vera_191@mail.ru
ORCID 0000-0001-5969-4324[1]

[2] Postgraduate Student, Department of Physical Education Theory and Methodology
ph.: +7 (4872) 65-77-15, e-mail: zharikova-00@mail.ru
ORCID 0009-0000-7750-1135
[3] Associate Professor of the Department of Physical Education
ph.: +7(473)253-75-71, e-mail: fizra@vglta.vrn.ru
ORCID 0009-0000-0075-2163

Abstract. This article presents the results of a study aimed at analyzing the level of student engagement in university physical education and sports activities and exploring the potential for implementing phygital technologies in the student sports club. The study was conducted at Tula State Pedagogical University named after L.N. Tolstoy. A total of 627 students from various faculties participated in the survey. The results revealed a low level of institutional engagement among students in sports activities, despite a relatively high interest in digital sports formats. The practical portion of the study included the StudFidge project, aimed at integrating physical and digital forms of sports activity. The project included three disciplines: phygital basketball, phygital football, and the Just Dance rhythm simulator. The project increased student engagement in sports and demonstrated the potential of phygital formats as an effective tool for developing student sports.

Keywords: phygital sports, student sports, digital technologies, physical activity, university sports club

Cite as: *Makeeva V.S., Rekhtina S.I., Fomina U.G.* Mobile Applications and Phygital Sports as Tools for Increasing Student Engagement in Physical Education and Sports Activities of the University // Physical Culture and Health. 2026. No. 2. P. 113-117. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_113.

Received 14.04.2026
Accepted 30.06.2026