

УДК 796.05

*Христианова Александра Константиновна,
Студент 2 курса юридического факультета,
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
им. И.Т. Трубилина»,
г. Краснодар*

ФИДЖИТАЛ-СПОРТ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ТРАДИЦИОННОЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

Аннотация. В статье рассматривается проблема снижения интереса современного поколения студентов к классическим занятиям физической культурой в ВУЗе. Отмечается, что традиционные методы мотивации часто неэффективны в условиях цифровизации досуга молодежи.

Целью исследования является теоретически обосновать и экспериментально проанализировать эффективность внедрения элементов фиджитал-спорта (гибрид классического спорта и киберспорта) в учебный процесс для повышения мотивации студентов к регулярным занятиям традиционной физкультурой и формированию устойчивости данной мотивации.

Данная статья опирается на анализ научной литературы по спортивной психологии и теории физического воспитания.

Ключевые слова: фиджитал-спорт, мотивация студентов, физическая культура в ВУЗе, киберспорт, цифровое поколение, здоровый образ жизни, физическое воспитание.

*Khristianova Alexandra Konstantinovna,
2nd year student of the Faculty of Law,
Kuban State Agrarian University named after I.T. Trublin,
Krasnodar*

ФИДЖИТАЛ-СПОРТ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ТРАДИЦИОННОЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

***Abstract.** The article discusses the problem of the modern generation of students' decreasing interest in classical physical education at the university. It is noted that traditional methods of motivation are often ineffective in the conditions of digitalization of leisure of young people.*

The purpose of the study is to theoretically substantiate and experimentally analyze the effectiveness of introducing elements of fidget-sports (a hybrid of classical sports and e-sports) into the educational process to increase the motivation of students to regular classes of traditional physical education and the formation of the stability of this motivation.

This article is based on the analysis of scientific literature on sports psychology and the theory of physical education.

***Keywords:** digital sports, student motivation, physical education at universities, e-sports, digital generation, healthy lifestyle, and physical education.*

В настоящее время у современного поколения совершенно отсутствует традиционная мотивация к занятиям физической культуры. Причинами такого спада является, в первую очередь, цифровизация быта, предпочтение виртуального досуга (компьютерные игры, социальные сети и т.д.) реальной физической активности, а также психологический дискомфорт студентов-новичков (т.е. страх быть осужденным со стороны более физически подготовленных однокурсников). Многие студенты освобождаются от занятий по формальным причинам или игнорируют их без уважительных

причин, а среди тех, кто посещает физкультуру, лишь единицы делают это из интереса, остальные же ради зачета. Стоит подметить, что фиджитал-спорт это новый формат соревнований, впервые масштабно представленный на «Играх Будущего 2024» в Казани и представляющий собой вид соревновательной деятельности, основывающийся на когнитивных способностях и психофизической активности человека, проходящий в цифровой и физической среде параллельно. Он объединяет два этапа: сначала спортсмен соревнуется в киберспортивной дисциплине (например, симуляторе футбола FIFA), затем выполняет реальные физические упражнения (бег, удары по мячу, челночный бег). Так называемый гибридный спорт позволяет студенту, привыкшему к геймификации, воспринимать физическую нагрузку не как наказание, а как логичное продолжение такого «испытания». Актуальность заключается в том, что фиджитал-спорт легитимизирует увлечение играми, превращая его из врага физкультуры в её трамплин, т.е. выступает как мотиватор. [1]

На данный момент Минспорт РФ активно развивает фиджитал-спорт (утвердил федеральный стандарт спортивной подготовки по данному виду спорта), но в системе образования этот процесс идет крайне медленно. Учебные программы по физической культуре в вузах практически не содержат упоминаний о фиджитал-формате и таким образом появляются противоречия, ведь на уровне государственной политики спорт будущего продвигается, а на уровне студенческой физкультуры он отсутствует. Данная работа актуальна именно как попытка преодолеть этот разрыв и предложить методические инструменты.[2]

Также благодаря фиджитал-спорту идет совершенно другое восприятие ценности спорта. Согласно данным научной статьи Гаврилова С.М., снижение двигательной активности и уровня физической подготовленности студенческой молодёжи связано со значительными объёмами и интенсивностью учебной нагрузки, а также со снижением интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Но внедрение

инновационных технологий повлечет повышение интереса обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, а также улучшению их академической успеваемости в процессе обучения. Поэтому если традиционные методы мотивации (сдача нормативов, зачетные требования) работают всё хуже, то фиджитал-спорт имеет другой подход, который меняет психологический смысл действия. Поиск эффективных средств повышения мотивации является одной из приоритетных задач педагогики спорта и профилактической медицины.[3]

Из этого следует, что данная тема является актуальной в силу того, что мотивация молодежи к занятию физической культурой в традиционном ее понимании снижается. Фиджитал-спорт выступает эффективным педагогическим инструментом для формирования устойчивого интереса к занятиям физической активностью, поскольку нынешнее поколение растет и развивается в эпоху цифровизации. Таким образом, можно выделить некоторые способы по повышению мотивации за счет фиджитал-спорта.

Например, можно сделать новую систему оценивания: не «зачет/незачет», а заменить их на динамическую рейтинговую систему, аналогичную киберспортивным рангам (MMR — Matchmaking Rating). Т.е. студент получает игровой ранг (например, от «Новичка» до «Чемпиона»), который рассчитывается как функция от двух переменных: физических показателей (бег, сила) и цифровых достижений (к примеру, точность в VR-тренажере, время прохождения AR-квеста). В данном случае мотивацией будет служить механизмы социального сравнения и накопительного прогресса.

Также проведение занятий физической культурой можно вести в квестовой механике с цифровыми артефактами. Таким образом, для студентов будут создаваться системы микро-стимулов, связывающей физическую активность с получением внутриигровых ценностей. [4]

Механизм такого стимула работает следующим образом: Разработка ботов в различных мессенджерах или интеграция с игровыми платформами

(Steam, Epic Games). За выполнение реального упражнения (например, 20 берпи) студент получает QR-код, который разблокирует определенную валюту или достижение в популярной киберспортивной дисциплине. В данном случае мотивацией служит получение цифрового вознаграждения, за которое надо потрудиться.

Конечно же, внедрение фиджитал-спорта в жизнь студентов ввести довольно проблематично, поскольку перед этим стоят достаточно весомые проблемы. Фиджитал-спорт требует специализированное оборудование и программное обеспечение для своей реализации, а все это очень дорогой и трудоемкий процесс. Также с этической точки зрения, есть доля вероятности, что фиджитал-спорт может вызвать нездоровую зависимость и злоупотребление у ряда студентов, а также, поскольку фиджитал-спорт неразрывно связан с компьютерными технологиями, это может негативно повлиять на здоровье студентов (например, зрение).[5]

Безусловно, существует еще множество нюансов и пробелов в данном вопросе:

Фиджитал-подход малоэффективен для развития общей выносливости и гибкости, может вызывать трудности у студентов старших возрастных групп (30+ лет) с низкой цифровой грамотностью, необходим контроль времени за игровым этапом для предотвращения гиподинамического эффекта и т.д.

Таким образом, подводя выводы данной работы, можно заметить, что внедрение фиджитал-спорта в учебный процесс может являться хорошим способом повышения мотивации студентов к занятиям физической культуры, хоть и не самым легкодоступным. Фиджитал-спорт снижает психологические барьеры и способствует социальной инклюзии. Также он помогает развить технологическую грамотность и способствует развитию когнитивных навыков.[6]

Важно понимать, что фиджитал-спорт не заменяет, а дополняет традиционную физкультуру. Его следует рассматривать не как альтернативу традиционному физическому воспитанию, а как канал вовлечения студентов,

которые в противном случае остались бы вне систематической двигательной активности.

Наибольший эффект такого метода мотивации достигается при систематическом, вариативном и педагогически грамотном использовании фиджитал-формата как дополнения, а не замены классических методов физического воспитания. Внедрение фиджитал-подхода способствует решению государственной задачи по снижению гиподинамии среди молодежи и формированию культуры здорового образа жизни в цифровую эпоху.

Библиографический список литературы

1. Плешаков В.А. Спортивная фиджиталогия как ответ на вызовы цифровой трансформации физкультурно-спортивной сферы // DOI: 2025 Т. 2 №4 – с. 23-44 // <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnaya-fidzhitalogiya-kak-otvet-na-vyzovy-tsifrovoy-transformatsii-fizkulturno-sportivnoy-sfery/viewer> (Дата обращения: 10.05.2026).

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2025 № 917 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "фиджитал спорт (функционально-цифровой спорт)" (Зарегистрирован 09.12.2025 № 84517) // <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202512090021> (Дата обращения 10.05.2026).

3. Гаврилов С. М. «Фиджитал-футбол как средство повышения двигательной активности и физической подготовленности студенческой молодежи» // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2025. Выпуск № 6 (244) – с. 37-43.

4. Ботяев В.Л., Сорока Н.А. Реализация квест-технологий на занятиях физической культурой в школе у обучающихся среднего школьного возраста // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. Выпуск № 4 (182) – с. 48-52 // <https://cyberleninka.ru/article/n/realizatsiya-kvest->

tehnologiy-na-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-v-shkole-u-obuchayuschih-srednego-shkolnogo-vozrasta (Дата обращения 10.05.2026).

5. Мухамедгалиев С.И. «Фиджитал спорт в образовании как синергия физической активности и цифровых технологий» - Выпуск № 11 (87), ноябрь 2023 - с. 501-505 // <https://cyberleninka.ru/article/n/fidzhital-sport-v-obrazovanii-kak-sinergiya-fizicheskoy-aktivnosti-i-tsifrovyyh-tehnologiy> (Дата обращения 10.05.2026).

6. Варакосин Д.А. , Цинис А.В., Малышев Р.А. Воздействие занятий фиджитал спортом на психологическое здоровье студентов - Выпуск № 48 (198), декабрь 2024 // <https://scilead.ru/article/7447-vozdjestvie-zanyatij-fidzhital-sportom-na-psi> (Дата обращения 10.05.2026).