

Разнообразие движений является неотъемлемой частью процесса обучения, поскольку оно способствует эффективному усвоению знаний о здоровье и физической культуре. Это, в свою очередь, говорит о необходимости постоянного поиска совершенствования методических подходов к урокам физической культуры и здоровья, чтобы поддерживать устойчивый интерес учащихся к занятиям спортом. Актуальные и разнообразные формы проведения уроков физической культуры помогут формировать у подрастающего поколения активный и здоровый образ жизни.

В целом, интеграция двигательной активности в повседневную жизнь является необходимым шагом к укреплению здоровья и улучшению качества жизни. Это выбирающий путь к долголетию и удовлетворению, открывающий множество возможностей для личного роста и самореализации.

Таким образом, двигательная активность, ее психофизические аспекты и роль физической культуры в образовательном процессе являются неотъемлемыми компонентами, способствующими укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни среди подрастающего поколения.

Список литературы:

1. Сериков, С. Г. Обеспечение паритета образованности и здоровья учащихся в теории и практике образования. / С. Г. Сериков. – Челябинск, 2002. – С. 385.
2. Лебедева, И. Т. Двигательная активность в процессе обучения младших школьников / И.Т. Лебедева. – Минск: Народная асвета, 1979. – С. 78.
3. Смородина, В. С. Физическая культура в учебных заведениях на современных этапах. / В. С. Смородина, Р. С. Лыженкова. – Москва, 2020. – С. 33.
4. Сняжыцкі, П. У. Рухальная культура суб'ектаў адукацыйнай прасторы сельскай школы : манаграфія / П. У. Сняжыцкі, Т. Дз. Палякова, В. У. Грыгарэвіч [і інш.] ; пад рэд. П.У. Сняжыцкага. Гродна : ГДАУ, 2021 . – 244 с.
5. Снежицкий, П. В. Двигательная культура: генезис, состояние, проблемы: монография / П. В. Снежицкий. – Гродно : ГГАУ, 2022 . – 282 с.
6. Снежицкий, П.В. Формирование двигательной культуры личности в профессиональных и социальных сообществах сельских регионов Республики Беларусь : монография / П. В. Снежицкий. – Гродно : ГрГМУ, 2024. – 308 с.

ФИДЖИТАЛ-СПОРТ КАК МОТИВАЦИЯ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Лушневский А.К., Кирмель П.А.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

FIGITAL-SPORT AS A MOTIVATION FOR MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS

Lushneuski A.K., Kirmel P.A.

Yanka Kupala State University of Grodno

Аннотация. В статье рассматривается концепция фиджитал-спорта как инновационного инструмента для мотивации студентов к физической активности.

Анализируются его возможности, механизмы влияния на мотивацию молодежи, примеры внедрения в образовательный процесс, а также перспективы дальнейшего развития.

Ключевые слова: фиджитал-спорт, двигательная активность, студенты

Abstract. The article discusses the concept of physical sports as an innovative tool for motivating students to physical activity. Its capabilities, mechanisms of influence on the motivation of young people, examples of implementation in the educational process, as well as prospects for further development are analyzed.

Keywords: phygital sport, motor activity, students

Введение. В современном обществе наблюдается снижение уровня физической активности среди молодежи, что связано с развитием цифровых технологий и увеличением времени, проводимого за экранами различных гаджетов. Сегодня молодёжь все чаще отдаёт предпочтение цифровым устройствам, чем различного рода физическим активностям, таким образом, у современного поколения наблюдается «зависимость» от цифровых устройств. Согласно данным онлайн-университета Skypuro, 83,9% выпускников школ и абитуриентов проводят время за компьютерными играми. В то же время, согласно исследованиям, уровень их физической подготовленности составляет около 13-15% – высокий, 35-40% – средний и 46-50% – низкий [1].

Традиционные методы физического воспитания не всегда отвечают запросам студентов, требуя поиска новых, более вовлекающих форматов двигательной активности. Одним из таких направлений является фиджитал-спорт (phygital sport), который объединяет реальные физические нагрузки с цифровыми технологиями, делая процесс увлекательным и мотивирующим для молодежи. Такой подход открывает новые возможности для вовлечения студентов, развития их навыков и формирования здорового образа жизни.

Фиджитал-спорт сочетает физическую активность с элементами виртуальной и дополненной реальности, интерактивными играми и цифровыми симуляциями. Примеры таких дисциплин включают: фиджитал-футбол, фиджитал-баскетбол, фиджитал-единоборства, фиджитал-гонки и другие виды. Кроме того, фиджитал-спорт представляет собой уникальную комбинацию киберспорта с традиционными видами спорта. Сложность создания фиджитал-дисциплин заключается в разработке и подборе функционального сегмента, который должен логично сочетаться с цифровым.

Основная часть. Фиджитал-спорт как фактор мотивации студентов к двигательной активности формируется за счет нескольких ключевых факторов [2]:

1. Геймификация. Игровые элементы создают ощущение вызова и соревновательного духа. Использование рейтингов, наград, уровней и миссий помогает студентам сохранять интерес к тренировкам. Например, VR-игры с движением (Beat Saber, Supernatural) стимулируют физическую активность через взаимодействие с виртуальной средой.

2. Соревновательный эффект. Организация онлайн-турниров и командных соревнований повышает мотивацию за счет соперничества. Вузы могут

проводить кибер-атлетические турниры, различные соревнования объединяющие физические и виртуальные компоненты.

3. Интерактивность и технологичность. Использование VR и AR делает занятия разнообразными, что повышает вовлеченность студентов.

4. Индивидуальный подход. Фиджитал-спорт позволяет адаптировать нагрузку под уровень подготовки студента, дает возможность регулировать интенсивность двигательной активности, мотивируя каждого участника к достижению личных целей.

Благодаря интерактивному характеру и гибкости фиджитал-спорт может охватывать широкий круг молодежи: как уже профессиональных спортсменов, геймеров и тех, кто не склонен заниматься каким-либо из традиционных видов спорта [3].

Внедрение фиджитал-спорта в образовательный процесс возможно через несколько направлений:

- организация различных студенческих фиджитал-турниров, состязаний и соревнований;

- включение фиджитал-спорта как отдельного вида в спартакиаду вуза (универсиаду);

- интеграция в учебную программу (введение курсов по фиджитал-спорту в рамках дисциплин физического воспитания, использование VR-оборудования элементов на занятиях по физической культуре);

- создание «площадок» цифрового спорта, где студенты могут тренироваться;

- использование смарт-часов и трекеров активности, фитнес-приложений, которые интегрируются с образовательными платформами.

На сегодняшний день достаточно мало исследований, подтверждающих эффективность фиджитал-спорта в повышении двигательной активности студентов. Вместе с тем, проведенные исследования показывают, что геймифицированные технологии увеличивают уровень вовлеченности в спорт на 30-40%. Университеты, внедрившие фиджитал-элементы, фиксируют рост посещаемости занятий и повышение интереса студентов к двигательной активности [4].

В рамках экспериментов в университетах отмечается, что внедрение VR-спорта позволяет снизить уровень стресса и тревожности у студентов, улучшая их эмоциональное состояние и повышая мотивацию к занятиям физической культурой [2].

Необходимо отметить еще одно преимущество фиджитал-спорта – это вовлечение в двигательную активность студентов с ограниченными возможностями здоровья, для которых не все виды физической активности являются доступными. Определенные виды фиджитал-спорта дают возможность лицам с ограниченными возможностями здоровья соревноваться на равных с другими, что в свою очередь создает чувство равенства и принадлежности.

Заключение. Фиджитал-спорт представляет собой перспективное направление для повышения физической активности среди студентов. Его внедрение в образовательную систему способствует формированию устойчивого интереса к физической культуре и спорту, улучшению здоровья и развитию цифровых компетенций. Для дальнейшего развития необходимо расширение практик внедрения фиджитал-технологий в вузы и популяризацию данного направления среди молодежи.

Список литературы:

1. Вести образования / [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://vogazeta.ru/articles/2021/10/27/bigdata/18409-839_uchenikov_starshih_klassov_igrayut_v_kompyuternye_igry_a_roditeli_schitayut_kibersport_neserieznoy_professiey. – Дата доступа: 28.01.2025.
2. Варакосин, Д. А. Воздействие занятий фиджитал-спортом на психологическое здоровье студентов / Д. А. Варакосин, А. В. Цинис, Р. А. Малышев // 2024. № 48 (198). [Электронный ресурс]. Режим доступа : <https://scilead.ru/article/7447-vozdejstvie-zanyatij-fidzhital-sportom-na-psi>. – Дата доступа : 29.01.2025.
3. Все о фиджитал-спорте – история создания, сравнения с киберспортом и перспективы / [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://sport24.ru/igraybuduschego/article-592325-vse-o-fidzhital-sporte-istoriya-sozdaniya-sravneniya-s-kibersportom-i-perspektivy>. – Дата доступа: 28.01.2025.
4. Данилова, Е. В. Психология фиджитал-спорта: аспекты влияния на мотивацию студентов / Е. В. Данилова, А. В. Журавлев // Совершенствование системы подготовки кадров в вузе: направления и технологии: сборник научных статей : Учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»; редколлегия: В. И. Гавроник (гл. ред.) [и др.]. – Гродно : ГрГУ им. Я. Купалы, 2024. – С. 420–422. – Деп. в ГрГУ им. Янки Купалы 10.12.2024, № 0034/10122024.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

Макарова В. И.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – *Карпович Т.Я.*

MOTOR ACTIVITY AS A MEANS OF COMBATting STRESS

Makarova V.I.

Grodno State Medical University
Scientific supervisor – *Karpovich T.Y.*

Аннотация. Виды двигательной активности, воздействие на организм студента, реакции организма на двигательную активность, стресс.

Ключевые слова: здоровье, стресс, учеба, заболевания, физическая активность