

Треушников Алексей Ильич

аспирант, старший преподаватель

Байкова Дарья Витальевна

студентка

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный
педагогический университет им. К. Минина»
г. Нижний Новгород, Нижегородская область

DOI 10.31483/r-108975

ДИДЖИТАЛ-СПОРТ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ: ПЕРСПЕКТИВЫ И РАЗВИТИЕ

***Аннотация:** в статье освещается современное направление диджитал-спорта в аспекте внедрения в программу высшего образования. Дается определение диджитал-спорта как интеграция современных игровых технологий в традиционные виды физической активности. Делается вывод о наличии потенциала данного нового направления.*

***Ключевые слова:** студенты, диджитал-спорт, цифровые технологии.*

Современный мир переживает несомненное влияние цифровых технологий на самые разнообразные сферы нашей жизни. Одной из областей, которая неизбежно претерпевает значительные изменения под воздействием цифровой революции, является спорт. Спорт становится все более доступным, интерактивным и вовлекающим благодаря такому инновационному направлению, как диджитал-спорт.

Диджитал-спорт, или цифровой спорт, представляет собой относительно новое явление, которое объединяет в себе элементы фитнеса, компьютерных игр и виртуальной реальности. Этот жанр спорта активно развивается и приобретает популярность во всем мире, включая студенческое сообщество. Молодежь, особенно студенты, чрезвычайно заинтересованы в инновационных спортивных практиках, которые сочетают в себе физическую активность и интерактивное взаимодействие с технологией [1].

В данном докладе мы рассмотрим перспективы развития диджитал- спорта на студенческом уровне. Мы проанализируем влияние цифровых технологий на студенческую спортивную среду, исследуем возможности, которые предоставляют современные технологии для улучшения физической активности студентов, и обсудим пользу и вызовы, связанные с внедрением диджитал-спорта в учебные заведения.

Диджитал-спорт – это понятие, объединяющее в себе традиционную физическую активность и современные цифровые технологии с целью улучшения физической формы, мониторинга здоровья и достижения спортивных целей. Оно включает в себя использование различных устройств, приложений и онлайн-сервисов, которые помогают участникам диджитал- спорта отслеживать свои показатели, устанавливать цели, соревноваться с другими и получать мотивацию для занятий физической активностью [3].

Диджитал-спорт включает в себя несколько ключевых компонентов, которые делают его уникальным и эффективным:

Основой диджитал-спорт являются специальные умные устройства и датчики, которые могут измерять различные показатели, такие как пульс, шаги, расстояние, калории, качество сна и многое другое. Эти данные помогают участникам более точно контролировать свою физическую активность и здоровье.

Множество мобильных приложений разработаны специально для диджитал-спорта. Они предоставляют возможность записывать данные с умных устройств, устанавливать цели, следить за прогрессом и анализировать результаты тренировок.

Диджитал-спорт часто включает в себя онлайн-платформы и сообщества, где участники могут делиться своими достижениями, участвовать в соревнованиях и получать поддержку от других людей с аналогичными интересами.

Некоторые виды диджитал-спорта включают в себя использование виртуальной и дополненной реальности. Например, виртуальные тренировки, где

участники могут заниматься под руководством виртуального инструктора или участвовать в виртуальных соревнованиях.

Времена, когда физическая активность была чем-то второстепенным, остались позади. Сегодня люди все более осознанно относятся к своему здоровью и фитнесу. Диджитал-спорт предоставляет возможность более тщательно следить за состоянием организма и принимать действенные меры для его улучшения [1].

Развитие мобильных устройств и приложений значительно упростило доступ к диджитал-спорту. Теперь каждый может иметь «тренера в кармане», который помогает следить за физической активностью и питанием.

Продолжительное сидячее поведение, сильная зависимость от электронных устройств и социальных сетей, а также стрессовые ситуации, с которыми сталкиваются студенты, могут негативно сказываться на их физическом и психологическом состоянии. В этом контексте диджитал-спорт представляет собой современный метод, позволяющий успешно объединить передовые цифровые технологии и физическую активность, что способствует поддержанию здорового образа жизни среди студентов.

Одним из ключевых перспективных аспектов развития диджитал-спорта на уровне студентов является его превосходная доступность и удобство. Мобильные приложения и современные устройства, такие как фитнес-трекеры и смарт-часы, позволяют студентам легко и эффективно мониторить свою физическую активность, измерять пульс, анализировать сон и контролировать питание. Это предоставляет студентам инструменты для более тщательного ухода за своим здоровьем и активным образом жизни, не требуя значительных изменений в обыденных условиях, будь то в общежитии или собственной квартире. Применение современных цифровых решений придает физической активности новую степень доступности и увлекательности для студентов.

Следующим важным направлением развития диджитал-спорт на уровне студентов является создание виртуальных тренировок. С развитием виртуальной реальности и разнообразных онлайн-платформ, студенты имеют возмож-

ность участвовать в виртуальных тренировках и соревнованиях, что расширяет горизонты и обогащает спектр физических занятий. Данная инновация позволяет студентам участвовать в разнообразных физических активностях, включая спортивные состязания, без необходимости доступа к спортивным сооружениям или наличию личных тренеров. Каждая виртуальная тренировка спроектирована с учетом индивидуальных целей и физической подготовки каждого студента, что делает процесс физической активности более индивидуализированным и привлекательным [2].

Соревнования и соревновательный аспект также занимают важное место в контексте диджитал-спорт на университетском уровне. Это позволяет университетам организовывать соревнования, используя цифровые технологии, такие как виртуальные соревнования по видеоиграм или онлайн-гонки. Подобные инициативы открывают дополнительные возможности для студентов участвовать в спортивных мероприятиях, даже если у них ограничены ресурсы или временные рамки. Виртуальные соревнования позволяют студентам продемонстрировать свои спортивные способности и живое желание победы в виртуальной среде.

Здоровье и благополучие студентов – приоритет для университетов. Диджитал-спорт способствует улучшению физического и психологического здоровья студентов. Университеты могут активно поддерживать это направление, предоставляя информацию и ресурсы для поддержания здорового образа жизни. Современные студенты сталкиваются с большими вызовами, связанными с учебой, работой и социальной активностью, и Диджитал-спорт может помочь им справляться с стрессом и улучшать свое физическое и эмоциональное состояние.

Одним из ключевых преимуществ диджитал-спорт на студенческом уровне является его потенциал для инклюзивности. Фитнес и спорт становятся доступными для всех, независимо от физической подготовки, возраста и физических ограничений. Это особенно важно в университетской среде, где есть студенты с разными потребностями и способностями. Диджитал-спорт предоставляет воз-

возможность каждому студенту участвовать в физической активности, что способствует созданию включающей и дружелюбной среды в университете.

Важным аспектом диджитал-спорт является его влияние на академическую успеваемость студентов. Многочасовые занятия и учебная нагрузка могут вызывать стресс и усталость, что влияет на учебные результаты. Регулярная физическая активность способствует улучшению когнитивных функций и памяти, что может положительно сказываться на академической успеваемости студентов. Таким образом, диджитал-спорт может быть эффективным средством для поддержания баланса между учебой и физической активностью.

В итоге нашего исследования перспектив развития диджитал-спорт на студенческом уровне, мы видим, что данное направление обладает значительным потенциалом для улучшения физической активности, здоровья и общего благополучия студентов. Цифровые технологии, такие как виртуальная реальность, мобильные приложения и носимые устройства, предоставляют уникальные возможности для создания интерактивных и мотивирующих спортивных опытов.

Список литературы

1. Ворошин И.Н. Особенности подготовки и соревновательной деятельности в Паралимпийской легкой атлетике / И.Н. Ворошин, В.Ю. Барябина, К.Е. Ворошина // Адаптивная физическая культура. – 2019. – Т. 78. №2. – С. 32–34.
2. Грязнова Е.В. Виртуальное образование: специфика определения / Е.В. Грязнова, И.А. Треушников, А.Г. Гончарук [и др.] // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2020. – Т. 9. №4 (33). – С. 250–252. – DOI 10.26140/anip-2020-0904-0056. – EDN NMXOQD
3. Мифтахов А.Р. Диджитал-технологии в физической культуре и спорте / А.Р. Мифтахов, А.Б. Хабибуллин // Вопросы педагогики. – 2022. – №5–2. – С. 252–253. – EDN USXIRW