

*Сайганова Екатерина Геннадьевна*

почетный работник высшего профессионального образования  
Российской Федерации, канд. психол. наук, доцент, доцент  
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства  
и государственной службы при Президенте РФ»  
г. Москва

DOI 10.31483/r-152934

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В ЭПОХУ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ**

*Аннотация:* в эпоху цифровой трансформации существенно меняется образ жизни студентов, что сказывается на их здоровье и мотивации к физической активности. В статье исследуется роль физической культуры в системе оздоровления студентов вузов нефизкультурного профиля с учётом внедрения цифровых технологий. Проведён педагогический эксперимент: 120 студентов в течение одного семестра участвовали в оздоровительной программе, включающей различные виды фитнеса, с применением цифровых средств (фитнес-приложения, онлайн-тренировки и др.). Оценивались исходный и итоговый уровень физической подготовленности и изменения в отношении студентов к здоровому образу жизни. Результаты показали достоверное улучшение физических показателей студентов и положительную динамику в их образе жизни: возросла доля самостоятельно тренирующихся и использующих цифровые фитнес-технологии. Выявлено, что интеграция цифровых технологий в программу по дисциплинам физической культуры при поддержке преподавателя повышает мотивацию и эффективность занятий. Сделан вывод о высокой роли дисциплин по физической культуре в укреплении здоровья студентов в современных условиях и о перспективности использования цифровых инструментов для повышения активности и оздоровления студенческой молодежи.

*Ключевые слова:* здоровье студентов, дисциплины по физической культуре, цифровая трансформация.

Здоровье студентов и формирование устойчивого здорового образа жизни являются приоритетными задачами системы образования. Физическая культура выступает важнейшим инструментом укрепления здоровья обучающихся: регулярные занятия физическими упражнениями улучшают функционирование иммунной и сердечно-сосудистой систем, повышают выносливость и снижают уровень стресса у студентов. Физическая активность позитивно влияет и на умственные способности: отмечено улучшение концентрации, памяти и успеваемости, рост когнитивных функций и самооценки при регулярных тренировках. Кроме того, систематические занятия физическими упражнениями помогают противостоять множеству негативных факторов студенческой жизни – от гиподинамии вследствие длительного сидения за учебными занятиями до эмоционального напряжения во время сессий [6; 10; 14].

Одновременно, современная эпоха цифровой трансформации существенно влияет на образ жизни и обучение студентов. С одной стороны, цифровизация образования привела к тому, что практически во всех сферах, включая вузовское обучение, активно внедряются информационные технологии. Преподаватели и студенты получают новые возможности – от дистанционных форматов занятий до использования мобильных приложений и носимых устройств для мониторинга физической активности. Цифровые технологии способны разнообразить и обогатить процесс физического воспитания, сделать его более адаптивным и привлекательным для молодёжи. В частности, мобильные фитнес-приложения, веб-платформы, трекеры и другие гаджеты могут служить мощными инструментами мотивации, превращая рутинные тренировки в увлекательный процесс с элементами игры и системой поощрений. С другой стороны, цифровая среда несёт и вызовы: повышение доли дистанционной работы и учебы способствует малоподвижному образу жизни, а избыточное время за экранами и информационная перегрузка отрицательно сказываются на здоровье. Таким образом, в цифровую эпоху особенно возрастает значение целенаправленной физкультурно-оздоровительной работы со студентами, которая должна учитывать новые технологии и интересы современных обучающихся [7–9; 11; 12].

Студенты, как правило, испытывают значительные умственные нагрузки и много времени проводят за компьютером и книгами. При отсутствии должной двигательной активности это может приводить к ухудшению их физического состояния, выражющегося в снижении выносливости и мышечного тонуса, появлению хронической усталости и стресса. В связи с этим актуальным является поиск эффективных подходов к оздоровлению студентов средствами физической культуры, интегрируя современные формы занятий различными направлениями фитнес-аэробики, йоги, пилатеса и возможности цифровых технологий. Предполагается, что комплексная программа, сочетающая традиционные методы физического воспитания с инновационными, такими как, онлайн-тренировки, фитнес-приложения для самоконтроля, гаджеты-трекеры активности, позволит значительно улучшить показатели здоровья студентов и сформировать у них устойчивую привычку к здоровому образу жизни.

Целью исследования являлось научное обоснование и экспериментальная проверка эффективности интегрированной физкультурно-оздоровительной программы для студентов нефизкультурных направлений подготовки в условиях цифровой трансформации образования. Программа сочетала различные виды фитнес-активностей, в том числе йогу и пилатес, с использованием цифровых технологий. Оценивалось влияние этой программы на физическое состояние и активность студентов.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования:

теоретический анализ литературы по проблемам физического воспитания студентов и применения цифровых технологий в оздоровительной работе, изучены современные научные публикации по данной тематике;

педагогический эксперимент – внедрение авторской физкультурно-оздоровительной программы в учебный процесс на протяжении одного семестра;

педагогическое тестирование физических качеств и функционального состояния студентов до и после эксперимента;

социологический опрос – анкетирование студентов до начала и после окончания программы для выявления их отношения к занятиям физическими упражнениями, использования фитнес-приложений, самооценки здоровья и др.;

методы математической статистики для обработки полученных данных, вычисление средних значений, относительных показателей; проверка значимости сдвигов показателей до и после эксперимента с использованием t-критерия Стьюдента, при уровне значимости  $p < 0,05$ .

Исследование проводилось на базе кафедры физической культуры Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации в рамках учебных дисциплин по физической культуре. В эксперименте приняли участие 120 студентов в возрасте 18–21 года разных курсов и направлений подготовки. Данной группе студентов была предложена авторская оздоровительная программа длительностью в один семестр. Занятия проходили 2 раза в неделю под руководством профессорско-преподавательского состава кафедры физической культуры. Программа носила комплексный характер и включала разнообразные формы двигательной активности: аэробные фитнес-тренировки, силовые упражнения, групповые игровые задания, а также занятия восточными практиками и пилатесом.

Отличительной чертой программы было активное использование цифровых технологий. Студенты были подключены к образовательной онлайн-платформе, где размещались дополнительные материалы: видеокурсы по технике упражнений, электронные методические указания, а также интерактивный дневник тренировок. Каждый студент вел цифровой дневник физической активности через мобильное фитнес-приложение, в котором фиксировал свои нагрузки такие как количество шагов в день, выполненные упражнения, пульс во время тренировки и др. Приложение позволяло ставить цели и отслеживать прогресс, поощряя студентов виртуальными «наградами» за регулярность, осуществлялась, так называемая, геймификация процесса. Преподаватель имел доступ к этим данным и осуществлял дистанционный мониторинг активности участников, давая индивидуальные рекомендации. Кроме того, в середине семестра была организована

---

серия онлайн-тренировок, в формате видеоконференции, для тех студентов, кто в некоторые дни не мог присутствовать очно или желал дополнительно позаниматься дома. Таким образом, сочетались очные занятия в спортивных залах с элементами дистанционной поддержки и контроля.

До начала эксперимента все участники прошли базовое тестирование физической подготовленности. Измерялись: силовая выносливость (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, то есть отжимания, количество раз за 1 минуту, гибкость (тест «наклон вперед из положения сидя», см), силовая выносливость корпуса (время удержания положения «планка», сек), общая выносливость (время бега на дистанцию 1000 м). Также измерялся ряд функциональных показателей: частота сердечных сокращений в покое, артериальное давление, индекс массы тела. Эти данные использованы как справочные для оценки здоровья, но в таблицах не приводятся. Параллельно студенты заполнили анкету, отражающую их образ жизни и отношение к физической активности. Задавались вопросы о частоте самостоятельных занятий физическими упражнениями, использовании фитнес-приложений или носимых трекеров, самооценке уровня здоровья, мотивации к занятиям физическими упражнениями.

После завершения экспериментальной программы было проведено повторное тестирование по тем же показателям и повторный опрос. Полученные до и после значения сравнивались для оценки эффективности программы. Все участники выполнили программу полностью; посещаемость очных занятий составила ~90%, активность ведения цифрового дневника – около 80%, то есть большинство регулярно отмечали свою физическую активность в приложении.

Несколько слов о физическом состоянии студентов до начала эксперимента. Первичное тестирование подтвердило наличие у многих студентов снижения уровня физической подготовленности относительно нормативов для данной возрастной группы. В среднем студенты смогли выполнить порядка 15 отжиманий за минуту, что является умеренно низким показателем для юношей и средним для девушек; время удержания планки (~50 секунд) указывало на недостаточную силовую выносливость мышц кора у части испытуемых. Показатель гибкости в

среднем составил всего несколько сантиметров в плюсе, а у части студентов был даже отрицательный, то есть они не доставали руками до стоп. Среднее время бега на 1000 м (около 4 мин 30 с) свидетельствовало о среднем уровне общей выносливости. Таким образом, исходный функциональный статус группы характеризовался как требующий улучшения. У значительной части наблюдалась низкие силовые показатели и выносливость, что согласуется с типичной проблемой гиподинамии среди студентов. Анкетирование до начала программы показало, что лишь 25–30% студентов регулярно занимались какой-либо физической активностью помимо обязательных занятий, а использование специальных фитнес-приложений было и того ниже, около 10% упомянули, что иногда пользуются такими приложениями. При этом большинство ( $\approx 90\%$ ) опрошенных позитивно оценивали значение здорового образа жизни. Однако далеко не все воплощали это на практике. Отношение к цифровым фитнес-инструментам было настороженным. Многие не пробовали ими пользоваться или не видели в них необходимости. Подобная тенденция ранее отмечалась и в других исследованиях [8]. Например, выявлено, что большая часть студентов не использует мобильные приложения для самостоятельных тренировок и не стремится заниматься физической активностью дополнительно в дистанционном формате, часто из-за недостатка знаний о правильной методике упражнений [3; 8]. Данные нашего опроса до начала эксперимента в целом совпали с этими выводами.

В результате внедрения оздоровительной программы отмечена отчетливая положительная динамика физической подготовленности студентов. Таблица 1 обобщает ключевые количественные показатели до и после занятий.

Таблица 1

Изменение показателей физической подготовленности студентов ( $n = 120$ )

до и после семестровой программы

Показатель	До про- граммы	После про- граммы	При- рост (%)	Достоверность различий (р)
Отжимания, кол-во раз за 1 мин	$15 \pm 5$	$25 \pm 6$	+67%	$p < 0,05$
Наклон вперёд, см	$5 \pm 8$	$12 \pm 7$	+140%	$p < 0,05$

Планка – статическое удержание, сек	$50 \pm 20$	$90 \pm 25$	+80%	$p <0,05$
Бег 1000 м, сек	$270 \pm 30$	$250 \pm 28$	-7%	$p <0,05$

Как видно из таблицы, за один семестр у студентов значительно повысились силовые показатели: число отжиманий, выполняемых за минуту, выросло в среднем на 67%, что свидетельствует об укреплении мышечной силы и выносливости верхнего плечевого пояса. Гибкость туловища (наклон вперёд) улучшилась в среднем на 7–8 см. Показатель увеличился на 140% относительно исходного. Фактически многие студенты, не имевшие достаточной гибкости и мобильности суставов в начале, к концу эксперимента смогли заметно повысить амплитуду движений и выполняли наклон, доставая руками значительно дальше стоп. Существенно возросла и статическая выносливость мышц корпуса – время удержания «планки» почти удвоилось (+80%). Улучшение данного показателя говорит об укреплении мышц пресса, спины и общей функциональной устойчивости корпуса. Показатель общей выносливости – время бега на 1000 м сократился примерно на 20 секунд (улучшение на 7%), что отражает повышение аэробной работоспособности. Хотя относительный прирост этого показателя меньше, чем по силе и гибкости, важно отметить, что даже умеренное сокращение времени в беге на среднюю дистанцию для ранее малотренированных студентов является положительной динамикой. Все изменения были статистически значимы ( $p <0,05$ ), что подтверждает эффект именно от реализации программы, а не случайные колебания.

Полученные результаты согласуются с известными данными о пользе регулярных физических тренировок для молодых людей. У участников эксперимента улучшились основные компоненты физического здоровья – сила, выносливость, гибкость. Это означает повышение функциональных резервов организма, снижение рисков развития гиподинамии и связанных заболеваний. Кроме того, вероятно, имели место и положительные сдвиги, не отражённые напрямую цифрами таблицы, такие как улучшение осанки, координации движений, снижение избыточной массы тела у некоторых участников. Кстати, последнее отмечалось по

отзывают самих студентов, хотя средний индекс массы тела группы достоверно не изменился. Также следует учесть и возможный психологический эффект: регулярная физическая активность способствует высвобождению эндорфинов, улучшая настроение и снижая уровень стресса. Многие студенты отмечали субъективное ощущение бодрости, снижение усталости и тревожности к концу семестра. Известно, что систематические тренировки помогают справляться с тревогой и симптомами депрессии, улучшая общее психическое состояние молодежи [2]. Особенно эффективными в этом плане оказались занятия йогой и дыхательная гимнастика. По отзывам участников, йога в конце занятий помогала им лучше расслабиться и снять умственное напряжение. Это соответствует выводам научных исследований, показывающих, что регулярная практика йоги у студентов приводит к снижению уровня тревожности и депрессивных настроений, повышению эмоциональной устойчивости и общего психического благополучия. На основании подобных данных специалисты рекомендуют шире внедрять йогу в программы физического воспитания в вузах как эффективное средство поддержания не только физического, но и психического здоровья студентов [13]. Таким образом, разнообразие активности в экспериментальной программе обеспечило комплексный оздоровительный эффект, то есть укрепление физических качеств сочеталось с улучшением психоэмоционального состояния участников.



Рис. 1. Динамика средних показателей физической подготовленности студентов до и после программы

Рисунок 1 демонстрирует изменения в показателях физической подготовленности студентов до и после прохождения оздоровительной программы. Отмечается достоверный прирост силы (отжимания), выносливости (планка), гибкости (наклон вперёд), а также улучшение времени на дистанции 1000 м.

График наглядно иллюстрирует существенные улучшения по трем ключевым тестам: число отжиманий за 1 минуту и время удержания планки увеличились после обучения, а показатель гибкости (наклон вперед) также значительно вырос. Столбцы «До программы» во всех случаях ниже столбцов «После программы», что указывает на положительный прирост физических возможностей. Например, среднее число отжиманий возросло с 15 до 25 раз, показатель гибкости – с 5 см до 12 см, время в планке с 50 до 90 секунд. Эти изменения свидетельствуют об эффективности проведенных тренировок. Силовые и функциональные способности студентов заметно возросли за один семестр. Включение в программу разнообразных фитнес-направлений способствовало гармоничному развитию различных физических качеств, о чем говорят одновременно улучшившиеся показатели силы, выносливости и гибкости.

Хочется отметить и изменения отношения и образа жизни студентов. Важным результатом эксперимента стали положительные сдвиги в мотивации, привычках и отношении студентов к занятиям физическими упражнениями, особенно в контексте использования цифровых технологий. Повторное анкетирование по окончании программы показало значимые изменения по сравнению с исходными данными. Таблица 2 суммирует ключевые показатели, отражающие образ жизни студентов, до и после участия в программе.

Таблица 2  
Динамика показателей физической активности и отношения студентов (данные опроса, % от общего числа, n = 120)

Показатель (опрос)	До программы	После программы
Регулярно используют фитнес-приложения для тренировок	10%	60%
Самостоятельно занимаются физической активностью вне занятий ( $\geq 2$ раз в неделю)	30%	80%
Оценивают своё здоровье как хорошее или отличное	50%	85%
Мотивированы продолжать занятия после окончания семестра	55%	95%

Как видно из таблицы 2, произошел заметный сдвиг в сторону более здорового и активного образа жизни. Доля студентов, которые самостоятельно тренируются вне рамок обязательных занятий, увеличилась с 30% до 80%. Иными словами, после прохождения программы подавляющее большинство, то есть 4 из 5 студентов, стали регулярно уделять время физической активности помимо учебной нагрузки, тогда как раньше таких было менее трети. Ещё более значительный рост продемонстрирован в показателе использования цифровых фитнес-приложений. Если до начала эксперимента лишь 10% респондентов изредка применяли приложения для занятий физическими упражнениями, то к концу программы уже 60%, то есть более половины группы, начали активно пользоваться такими цифровыми инструментами. Студенты отмечали, например, что стали применять мобильные приложения для подбора комплексов упражнений, учёта своих результатов (бега, шагов, потраченных калорий) и контроля пульса во время самостоятельных тренировок. Рост интереса к фитнес-приложениям

особенно показателен, учитывая исходную настороженность к ним. Можно предположить, что интеграция приложений в образовательный процесс и разъяснение принципов работы с ними помогли преодолеть барьер. В начале эксперимента многие не имели опыта и знаний правильного использования таких технологий, опасаясь навредить себе некорректным выполнением упражнений, тогда как по итогам большинство освоили и оценили их пользу.

Позитивные изменения произошли и в субъективном восприятии собственного здоровья. Доля студентов, оценивших свое здоровье как хорошее или отличное, выросла с 50% до 85%. Это может отражать как реальное улучшение самочувствия и функционального состояния, так и повышение осознанности студентов в отношении критериев здоровья. Регулярные занятия способствуют укреплению здоровья и профилактике болезней, что, вероятно, чувствуют сами участники. Например, отмечали уменьшение частоты простуд, повышение уровня энергии. Кроме того, занятия физическими упражнениями формируют у молодежи более ответственное отношение к своему здоровью и снижению вредных привычек. В нашем опросе после программы ряд студентов указали, что стали меньше времени проводить за компьютером вне учебы, сократили потребление фастфуда, а некоторые даже бросили курить, мотивировав это желанием вести здоровый образ жизни.

Наконец, практически все участники выразили готовность продолжать занятия и далее. 95% опрошенных после окончания семестра заявили о высокой мотивации поддерживать достигнутый уровень физической активности. Для сравнения, до начала эксперимента подобных твёрдых намерений придерживались лишь около половины студентов. Остальные либо не задумывались о продолжении, либо не были уверены. Таким образом, удалось сформировать устойчивый интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями у подавляющей части участников. По сути, физическая активность стала для многих привычкой и частью повседневной рутины, что и было одной из главных целей оздоровительной работы.



Рис. 2. Динамика показателей физической активности и отношения студентов

Рисунок 2 демонстрирует существенный рост показателей по всем опрошенным параметрам. Видно, что применение студентами фитнес-приложений возросло в 6 раз (с 10% до 60%), а доля регулярно занимающихся самостоятельно почти в 3 раза (с 30% до 80%). Значительно больше стало студентов, положительно оценивающих своё здоровье (рост с 50% до 85%), что коррелирует с объективными улучшениями физической формы. Практически все (95%) к концу эксперимента сообщили о высокой мотивации продолжать физические тренировки, тогда как до его начала мотивацию ощущали около половины. Эти изменения указывают на успешное формирование у студентов устойчивой внутренней мотивации и привычек, связанных с поддержанием здоровья. Важным фактором здесь стало использование цифровых технологий: интегрированные в процесс мобильные приложения и онлайн-занятия повысили вовлечённость молодежи. Цифровые инструменты сделали процесс более удобным и интересным. Студенты могли отслеживать свой прогресс, соревноваться с самим собой и получать мгновенную обратную связь, что стимулировало их к регулярным тренировкам. Как отмечается в литературе, современные мобильные приложения способны формировать полезные привычки, превращая рутинные упражнения в

увлекательную игру с системой вознаграждений. Данный эксперимент подтвердил это. Геймификация и наглядность результатов в приложениях явно повысили энтузиазм студентов. Вместе с тем, важна была и роль преподавателя. Результаты анкет показывают, что без должного педагогического руководства многие из этих технологий изначально оставались невостребованными. Таким образом, именно сочетание цифровых средств с постоянным мотивирующим сопровождением от преподавателя дало максимальный эффект.

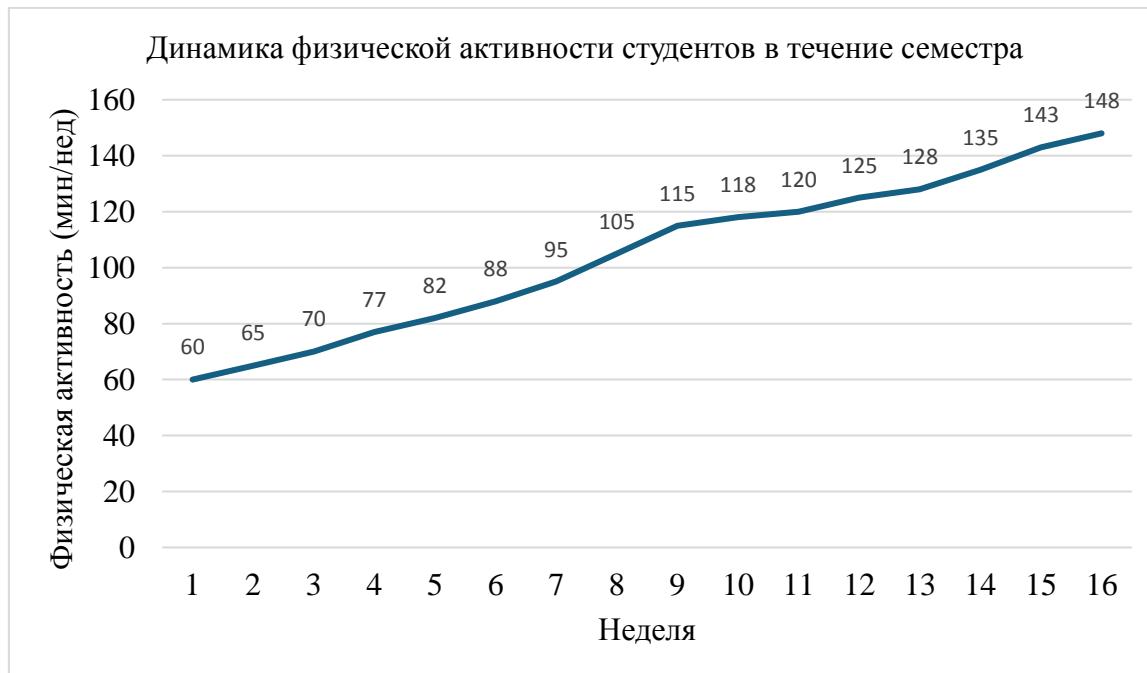


Рис. 3. Изменение физической активности студентов

Рисунок 3 иллюстрирует еженедельную физическую активность студентов. Участники эксперимента демонстрировали устойчивый рост объема активности.

Обобщая результаты, можно констатировать, что физкультурно-оздоровительная программа, дополненная элементами цифрового сопровождения, успешно решила поставленные задачи. Студенты не только улучшили свою физическую форму, но и получили опыт самостоятельных занятий, освоили новые технологии для тренировки и почувствовали реальные позитивные изменения в своём образе жизни. Это особенно важно в условиях цифрового общества, где задача преподавателей не только дать знания, но и привить умение использовать достижения цифрового прогресса во благо здоровья. Результаты показывают,

что грамотное внедрение цифровых технологий в процесс физического воспитания может существенно повысить его эффективность. При этом полностью заменять живое общение с преподавателем цифровыми форматами нецелесообразно. Ранее исследования отмечали негативное отношение студентов и педагогов к полностью онлайн-формату занятий физическими упражнениями из-за множества его ограничений. В нашем случае цифровые инструменты выступали вспомогательным компонентом, а основная мотивация и контроль осуществлялись преподавателем очно, что позволило избежать недостатков дистанционного обучения. В итоге сочетание традиционной методики и инноваций принесло синергетический эффект: физическая культура осталась фундаментом оздоровления, а цифровые технологии стали эффективным поддерживающим средством.

Резюмируя вышеизложенное, делаем следующие выводы.

*1. Физическая культура – это ключевой фактор оздоровления студентов в современных условиях.* Реализация комплексной программы физических занятий, включавшей различные виды фитнеса, в том числе йогу и пилатес, в течение одного семестра привела к достоверному улучшению показателей здоровья студентов различных направлений подготовки. Отмечен рост силовой выносливости, гибкости, общей работоспособности, что подтверждает решающую роль регулярных двигательных активностей в укреплении здоровья молодежи. Физические упражнения способствуют нормализации функций организма, снижению уровня стресса и повышению устойчивости к учебным нагрузкам, формируя у студентов базу для здорового образа жизни.

*2. Интеграция цифровых технологий повышает эффективность занятий при условии педагогического сопровождения.* Использование в программе мобильных фитнес-приложений, онлайн-тренировок и трекеров активности значительно увеличило заинтересованность и вовлеченность студентов в занятия физическими упражнениями. По окончании эксперимента доля студентов, регулярно пользующихся цифровыми средствами для тренировки, возросла в несколько раз (с 10% до 60%, см. табл. 2). Цифровые технологии стали для студентов дополнительным стимулом и удобным инструментом самоконтроля. Однако,

важно и то, что внедрение технологий осуществлялось под руководством преподавателя. Это позволило избежать неправильного их применения и обеспечить безопасность тренировок. Поэтому цифровые ресурсы целесообразно использовать как дополнение к традиционным формам физического воспитания, чтобы повысить его результативность.

*3. Формирование мотивации и устойчивых привычек.* За время участия в программе у студентов сформировалась более зрелая мотивация к занятиям физическими упражнениями. 95% участников выразили намерение продолжать самостоятельные тренировки после завершения эксперимента, тогда как до его начала многие не имели таких планов. Это свидетельствует о становлении внутренней потребности в движении и осознании ценности здоровья. Регулярные занятия при поддержке преподавателя и позитивные результаты, такие как улучшение самочувствия, физической формы, способствовали тому, что физическая активность стала неотъемлемой частью жизни студентов. Данный эффект усилен включением игровых и социально поощрительных механизмов через цифровые приложения [6]. Таким образом, сочетание правильной методики, разнообразия упражнений и современных технологий позволило успешно привить студентам здоровые привычки.

*4. Рекомендации для системы образования.* Опыт проведенного исследования показал, что в условиях цифровой трансформации образовательной среды необходимо активнее использовать потенциал цифровых технологий для повышения качества и привлекательности физического воспитания. Рекомендуется интегрировать в учебные программы элементы онлайн-обучения. Например, видеолекции по теории и методике здоровья, применять мобильные приложения для отслеживания прогресса студентов, создавать электронные сообщества по интересам (спортивные челленджи и др.). В то же время, дисциплины по физической культуре должны сохранять практико-ориентированный характер, где, живое взаимодействие, непосредственная двигательная активность и педагогический контроль остаются незаменимыми. Оптимальным является смешанный подход, при котором дисциплины по физической культуре и цифровые

технологии взаимно дополняют друг друга. Дисциплины по физической культуре дают содержание и непосредственный оздоровительный эффект, а цифра – новые формы, мотивацию и контроль. Такой подход позволит эффективнее решать задачи укрепления здоровья студентов, формирования у них культуры здоровья и навыков саморегуляции в XXI веке.

### ***Список литературы***

1. Александров С.Г. Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в жизни студентов вузов / С.Г. Александров, А.Д. Потапова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2021. – №56. – С. 30–41. – ISSN 2221-6324. – EDN YXCSAM.
2. Бонкало Т.И. Психосоматические аспекты состояния здоровья московской молодежи: результаты исследований 2020–2024 гг.: монография / Т.И. Бонкало, О.Б. Полякова. – М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2025. – 121 с. – ISBN 978-5-907805-95-8. – EDN OUGGWJ.
3. Цифровые технологии в физическом воспитании студентов: опыт использования мобильного приложения / А.А. Егиазарян, П.В. Королев, В.А. Григорьев [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2024. – №2. – С. 61–63. – ISSN 0040–3601. – EDN JXKWUX.
4. Карева Ю.Ю. Роль физической культуры в жизни студентов / Ю.Ю. Карева, Д.А. Матюхин // Olymplus. Гуманитарная версия. – 2022. – Т. 2 (15). – С. 56–58. – ISSN 2414-3936. – DOI 10.46554/OlymPlus.2022.2(15).pp.56. – EDN LWAQNW.
5. Курдяев Д.П. Роль преподавателя физической культуры в формировании позитивного отношения к здоровому образу жизни у студентов / Д.П. Курдяев // Научные исследования студентов и учащихся: сборник статей XX Международной научно-практической конференции (Пенза, 15 октября 2025 года). – Пенза: Наука и Просвещение, 2025. – С. 119–121. – EDN LFXVXV.
6. Лазутина Н.С. Физическая культура и её роль в жизни студентов / Н.С. Лазутина, В.М. Сушко, В.Г. Брызгалов, В.Г. Киреева // Наука и образование

---

сегодня: сборник статей III Международной научно-практической конференции (Петрозаводск, 15 сентября 2025 года). – Петрозаводск: Новая Наука, 2025. – С. 23–27. – EDN ASQPIT.

7. Морозов М.В. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни в условиях цифровизации / М.В. Морозов, О.В. Лапина, К.А. Рямова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта в системе образования: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 90-летию кафедры физической культуры Уральского государственного медицинского университета (Екатеринбург, 6–7 декабря 2024 года). – Екатеринбург: Уральский государственный медицинский университет, 2025. – С. 168–174. – EDN JZBJDA.

8. Озерова О.А. Цифровые технологии в физическом воспитании студентов / О.А. Озерова // Северный регион: наука, образование, культура. – 2022. – №1 (49). – С. 80–87. – ISSN 2949-3463. – DOI 10.34822/2312-377X-2022-1-80-87. – EDN TAVUTB.

9. Плотникова С.С. Традиционные методики и цифровые технологии в физическом воспитании студентов вузов / С.С. Плотникова, С.К. Валиев, И.В. Григорьева // Культура физическая и здоровье. – 2024. – №4 (92). – С. 163–167. – ISSN 1999-3455. – DOI 10.47438/1999-3455\_2024\_4\_163. – EDN HXPKDE.

10. Пожималин В.Н. Роль физической культуры в жизни студентов / В.Н. Пожималин, Р.В. Пузыревский, О.В. Крапивин // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – №42. – С. 533–538. – EDN HOQHGS.

11. Аспекты цифровизации дисциплины «Физическая культура и спорт» у студентов медицинских университетов / Т.В. Рудева, Е.А. Козыренко, В.С. Бризгалова, И. Воронин // Вестник спортивной науки. – 2024. – №1. – С. 66–69. – ISSN 1998–0833. – EDN NOFQWL.

12. Сайганова Е.Г. Преподавание физической культуры в вузах с использованием цифровых технологий и искусственного интеллекта / Е.Г. Сайганова // Педагогическая антропология. – 2025. – №4. – С. 42–47. – EDN LQOKYM.

13. Чжан Ц. Анализ влияния практики йоги на психическое здоровье студенток колледжей / Ц. Чжан, А.А. Михеев // Прикладная спортивная наука. – 2025. – №1 (21). – С. 73–78. – EDN GSPHEX.
14. Шибин А.И. Роль физической культуры в жизни студента / А.И. Шибин, К.Ю. Акулова // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры, спортивной тренировки, рекреации и фитнеса, адаптивной и оздоровительно-восстановительной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции (Липецк, 18–19 апреля 2022 года) – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2022. – С. 154–158. – EDN KCBKWC.