

Хортик Варвара Александровна

студентка

Научный руководитель

Удовицкая Людмила Устиновна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ

***Аннотация:** в статье анализируется вопрос роли спорта в жизни студентов в условиях цифровизации, из-за которой сидячий образ жизни стал более распространенным явлением. Рассмотрены последствия гиподинамии, результаты авторского опроса мотивации, влияние цифровых инструментов. Предложены практические рекомендации для вузов и студентов.*

***Ключевые слова:** спорт, студенты, цифровизация, физическая активность, сидячий образ жизни, мотивация, гиподинамия.*

Эпоха цифровизации кардинально изменила повседневную жизнь студентов высших учебных заведений. В связи с распространением онлайн-обучения и удаленной работы гаджеты занимают значительную часть времени – в среднем 8–10 часов в сутки. Это приводит к доминированию сидячего образа жизни, снижению физической активности и росту проблем со здоровьем. Исследования подтверждают, что у студентов с низким уровнем двигательной активности наблюдается увеличение риска сердечно-сосудистых заболеваний на 25–30%.

Физическая культура и спорт выступают фундаментальными элементами здорового образа жизни, особенно в условиях цифровизации. Согласно исследованиям, регулярные занятия спортом улучшают работу сердечно-сосудистой системы, повышают иммунитет и способствуют нормализации психоэмоционального состояния. В эпоху гаджетов, когда студенты проводят часы за

компьютером, спорт становится необходимостью для компенсации негативных эффектов сидячего образа жизни.

Сидячая работа провоцирует застой крови, мышечную атрофию и нарушения осанки. Исследования показывают, что даже 4 часа непрерывного сидения увеличивают риск метаболического синдрома на 15%. Спорт, напротив, активизирует обмен веществ, укрепляет мышечный корсет и улучшает когнитивные функции, что напрямую влияет на успеваемость. Физическая активность способствует лучшей концентрации внимания и снижению уровня стресса от учебных нагрузок.

Отсутствие спорта в жизни студентов приводит к серьезным физиологическим и психологическим проблемам. Гиподинамия вызывает накопление висцерального жира, развитие ожирения и диабета 2 типа. По данным научных работ, у молодежи с малоподвижным образом жизни риск гипертонии возрастает в 1,5–2 раза уже к 25 годам. Кроме того, наблюдается снижение мышечной массы, боли в спине и шее из-за длительного пребывания в статичной позе.

Психологические последствия включают хроническую усталость, апатию и депрессивные состояния. Исследования подтверждают корреляцию между низкой физической активностью и ухудшением памяти на 20%. Долгосрочные эффекты – преждевременное старение опорно-двигательного аппарата и снижение качества жизни. В цифровую эпоху эти риски усугубляются: уведомления от приложений отвлекают, но не заменяют реального движения.

Для анализа мотивации был проведен локальный опрос среди 50 однокурсников КубГАУ (возраст 18–22 года). Результаты представлены на рисунке 1.

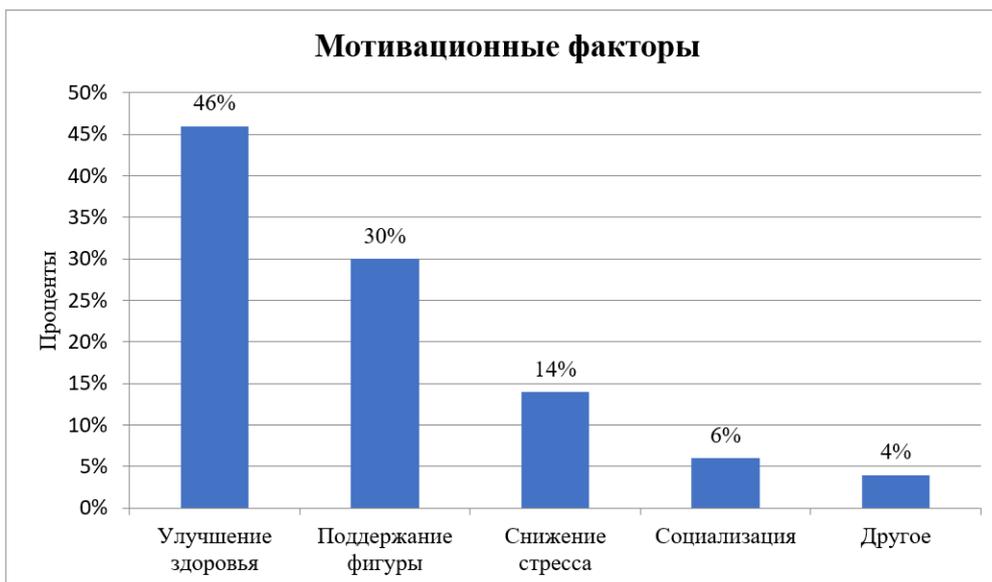


Рис. 1. Мотивационные факторы занятий спортом

Данные опроса показывают, что здоровье и эстетика фигуры – главные мотивы. Цифровизация усиливает эти факторы: 62% респондентов отметили, что фитнес-приложения с визуализацией прогресса повышают интерес.

Цифровизация предлагает инструменты для борьбы с гиподинамией. Фитнес-трекеры (Fitbit, Xiaomi Mi Band) фиксируют шаги и калории, повышая регулярность занятий на 25–40%, как показано в исследованиях. Приложения типа Nike Training Club и Strava предлагают персонализированные программы, адаптированные под студенческий график – короткие тренировки по 15–20 минут.

Онлайн-челленджи социальных сетях мотивируют через соревнование: студенты делятся результатами, что усиливает социальный эффект. VR-тренировки позволяют заниматься дома, имитируя реальные залы. Исследования подтверждают рост вовлеченности на 35% при использовании таких платформ в образовательном процессе. Важно: технологии не заменяют, а дополняют традиционный спорт.

На основе анализа предлагается комплекс мер. Студентам: чередовать 50 минут сидения с 5-минутными разминками (приседания, наклоны); ставить цели в приложениях (10 тыс. шагов/день). Вузам: внедрить обязательные онлайн-челленджи на физкультуре, мониторить активность через фитнес-платформы.

Зачастую у студентов, в связи с загруженным графиком, нет времени тренироваться 3–4 раза в неделю. В таблице 1 представлен план, учитывающий плотный график.

Таблица 1

Рекомендуемый недельный план активности

День недели	Активность	Длительность	Цифровой инструмент
Пн-Пт	Разминка + прогулка	30–60 мин	Шагомер
Сб	Силовая тренировка	60–90 мин	Nike Training Club
Вс	Йога/растяжка	30 мин	YouTube-канал

Такой подход минимизирует риски гиподинамии и повышает мотивацию.

Роль спорта в жизни студентов эпохи цифровизации неопределима: он компенсирует сидячий образ жизни, предотвращает заболевания и повышает эффективность обучения. Опрос подтвердил преобладание ориентированной на здоровье мотивации, усиленной цифровыми инструментами. Реализация рекомендаций позволит вузам создать здоровую среду, где технологии служат здоровью, а не вредят ему. Перспективы – разработка вузовских приложений для трекинга активности.

Список литературы

1. Магомедов Р.Р. Методика оздоровительной физической культуры: антрополого-педагогический подход: учебное пособие / Р.Р. Магомедов, Р.В. Стрельников, Б.А. Мхце. – Ставрополь: СГПИ, 2019. – 167 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/136128> (дата обращения: 28.01.2026). EDN KXFEEKX

2. Жирков А.М. Здоровый человек и его окружение. Междисциплинарный подход: учебное пособие / А.М. Жирков, Г.М. Подопригора, М.Р. Цуцунава. – СПб.: Лань, 2016. – 272 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/89953> (дата обращения: 28.01.2026). EDN VLRIDJ

3. Ланда Б.Х. Активный досуг в вузе: организация, подготовка, проведение / Б.Х. Ланда, Р.С. Сафин. – СПб.: Лань, 2023. – 412 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/351986> (дата обращения: 28.01.2026). EDN HNONEO

4. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова. – М.: МПГУ, 2018. – 336 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/107383> (дата обращения: 28.01.2026). EDN VWIGFF

5. Мякотных В.В. Теория и методика оздоровительной тренировки: учебное пособие / В.В. Мякотных. – М.: ФЛИНТА, 2021. – 85 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/183005> (дата обращения: 28.01.2026).