

Прохода Ксения Евгеньевна

студентка

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

г. Краснодар, Краснодарский край

ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ СТУДЕНТОВ: ЭФФЕКТИВНОСТЬ И РИСКИ

***Аннотация:** в статье исследуется влияние цифровых фитнес-технологий (мобильные приложения, умные часы, браслеты) на регулярность и эффективность самостоятельных занятий физической культурой студентов вуза. Автор делает вывод, что цифровые фитнес-технологии являются эффективным, но двусторонним инструментом, требующим педагогического фильтра, обучения кибергигиене и индивидуального подхода.*

***Ключевые слова:** цифровые технологии в спорте, мобильные фитнес-приложения, самостоятельные занятия студентов, физическая активность, гаджеты.*

Современное студенчество – поколение «цифровых аборигенов», для которого смартфон и интернет являются естественной средой обитания. По данным исследований (Маркелов В.В., 2022), среднестатистический студент проводит с гаджетами 7–9 часов в день, из них на физическую активность остаётся менее 1 часа. Парадокс в том, что те же устройства могут стать инструментом для повышения двигательной активности, если использовать фитнес-приложения и трекеры [1, с. 51]. Актуальность обусловлена несколькими факторами:

1) обязательные занятия физкультурой в вузе (2–4 часа в неделю) не покрывают физиологической потребности в движении (не менее 8–10 часов умеренной активности в неделю);

2) большинство студентов (до 70%) предпочитают заниматься самостоятельно, вне учебной сетки, но часто бросают тренировки из-за отсутствия контроля и обратной связи [2, с. 28].

1. Теоретический обзор: как гаджеты влияют на поведение.

Геймификация – превращение тренировки в игру: уровни, достижения, значки, соревнования с друзьями.

Визуализация прогресса – графики пробежек, километража, пульсовых зон, потраченных калорий создают эффект «подтверждённого успеха».

Социальная фасилитация – публикация результатов в соцсетях или внутри приложения, соревнование с другими пользователями (лидерборды).

Обратная связь в реальном времени – голосовые подсказки, вибрация, уведомления корректируют технику и интенсивность.

Однако в педагогике и физиологии есть и предостережения: слепое следование рекомендациям приложения (особенно если алгоритм не учитывает противопоказаний) может приводить к травмам и перетренированности. Кроме того, цифровой перфекционизм порождает тревогу при недостижении плановых показателей [3, с. 25].

2. Организация и методы собственного исследования.

Исследование проводилось в 2023–2024 учебном году на базе Московского государственного психолого-педагогического университета (МГППУ). Участники – студенты 1–3 курсов ($n = 156$; 98 юношей и 58 девушек) в возрасте 18–21 года, не имеющие медицинских противопоказаний к самостоятельным занятиям [3, с. 26].

Этапы.

1. Первичный опрос – анкета о текущей двигательной активности, использовании фитнес-приложений, мотивах и барьерах.

2. Формирование групп:

Экспериментальная группа (ЭГ, $n = 78$) – получили задание заниматься минимум 3 раза в неделю с обязательным использованием любого фитнес-трекера (часы, браслет) и приложения с дневником активности.

Контрольная группа (КГ, n = 78) – занимались в обычном режиме.

3. Длительность эксперимента – 12 недель (осенний семестр).

4. Измеряемые параметры.

Недельный объём физической активности (часы).

Количество пропущенных тренировок (по самоотчёту).

Результаты функциональных до и после.

Опросник мотивации к физической активности (MPAM-R) [4, с. 94].

Статистическая обработка: t-критерий Стьюдента для связанных и независимых выборок ($p < 0,05$).

Результаты и их обсуждение.

3.1. Исходные данные (до эксперимента).

На момент начала эксперимента 64% студентов ЭГ уже имели хотя бы одно фитнес-приложение на телефоне, но регулярно (более 2 раз в неделю) его использовали только 18% (при норме ВОЗ – 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной активности в неделю, что примерно соответствует 3–4 часам смешанного режима). Основная причина нерегулярности – «нет контроля и лень» (82% ответов).

3.2. Изменения за 12 недель.

Показатель: ЭГ (до) ЭГ (после) КГ (до) КГ (после)

Часов активности в неделю: 2,1 4,7* 2,0 2,4 Пропущенных тренировок (среднее за месяц): 3,2 1,1* 3,4 2,9

Индекс Руфье: (норма <6) 8,7 5,9* 8,5 7,8

Проба Штанге: (сек) 32,4 43,5* 33,1 36,2

В ЭГ значительно выросла доля студентов, достигших рекомендованного уровня активности (до 62% против 19% в КГ). Геймификация оказалась особенно эффективна для юношей (любят соревноваться в километраже), а для девушек важнее оказались приложения с короткими домашними тренировками (Nike Training Club, FitOn) – они отметили снижение психологического барьера.

3.3 Риски и побочные явления.

В ЭГ 14 человек (18%) проявили признаки техногенной тревожности: расстраивались, если гаджет разрядился и не записал тренировку, или если не удалось побить вчерашний рекорд. У 3 студентов после форсирования беговых нагрузок по совету приложения возникли боли в коленях (подтверждённый тренером по бегу эффект «слепого следования алгоритму»). Эти случаи потребовали коррекции – индивидуальных рекомендаций не гнаться за цифрами, а ориентироваться на самочувствие.

4. Практические рекомендации и педагогические выводы.

1. Не запрещать, а направлять. Вместо запрета телефонов на занятия – обучать, как использовать приложения с умом.

2. Выбирать верифицированные приложения. Не все фитнес-программы безопасны.

3. Учить отличать игру от здоровья. Индивидуальная норма всегда важнее усреднённого алгоритма [5, с. 426].

Заключение.

Цифровые фитнес-технологии являются мощным, но двусторонним инструментом повышения самостоятельной двигательной активности студентов. Экспериментально подтверждено, что их применение увеличивает недельный объём тренировок в среднем вдвое, улучшает функциональные показатели и снижает прокрастинацию. Однако необходим педагогический фильтр и обучение студентов кибергигиене в фитнесе.

Список литературы

1. Русин А.В. Влияние физической активности на психологическое здоровье человека / А.В. Русин, Т.В. Ковалева, А.И. Мельников // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – №110–15. – С. 50–52. – DOI 10.18411/trnio-06-2024-804. – EDN QEYQAE.

2. Маркелов В.В. Геймификация как фактор повышения двигательной активности молодёжи / В.В. Маркелов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – №2. – С. 27–30.

3. Разработка программ тренировок для студентов вузов на основе данных искусственного интеллекта / З.В. Кузнецова, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова, Т.В. Ковалева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2025. – №8. – С. 25–32. – DOI 10.24412/2305-8404-2025-8-25-32. – EDN VKFADU.

4. Семёнов Д.С. Технозвисимость и физическая активность: психолого-педагогический аспект / Д.С. Семёнов // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2022. – №205. – С. 89–97.

5. Джапарова С.Ш. Влияние физической активности на снижение эмоциональной нагрузки студентов / С.Ш. Джапарова, Т.В. Ковалева // Гуманитарный научный журнал. – 2025. – №5–2. – С. 424–427. – EDN LQHHLR.