

Дата поступления рукописи в редакцию: 08.09.2026 г.

DOI: 10.24412/2782-3830-2026-10-269-274

Дата принятия рукописи в печать: 09.10.2026 г.

ВЕТРОВА И.В.,

доцент кафедры методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта
Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева,
e-mail: roma.ira65@mail.ru

ЛОЗОВАЯ А.И.,

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнёва,
e-mail: loz_a_9898@mail.ru

ЛОЗОВОЙ А.А.,

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнёва,
e-mail: 89235731323@mail.ru

ЦИФРОВИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РОССИЙСКИХ ВУЗАХ: ПРОБЛЕМА ВОВЛЕЧЁННОСТИ СТУДЕНТОВ И ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ

Аннотация. Статья посвящена теоретическому анализу цифровизации физического воспитания в российских вузах в контексте проблемы вовлечённости студентов и профилактики гиподинамии. Рассматриваются теоретические основы цифровизации физического воспитания, выявляется двойственный характер цифровых технологий, которые одновременно выступают фактором усугубления гиподинамии и инструментом её профилактики. Анализируются причины низкой вовлечённости студентов в физкультурно-спортивную деятельность, включая дефицит времени, слабую внутреннюю мотивацию и недостаточную педагогическую встроенность цифровых решений. Сделан вывод об условной эффективности цифровых инструментов и необходимости их комплексного педагогического сопровождения.

Ключевые слова: цифровизация образования, физическое воспитание, российские вузы, вовлечённость студентов, гиподинамия, профилактика гиподинамии, цифровые технологии, физическая активность, мотивация, здоровый образ жизни, геймификация, фитнес-трекеры.

VETROVA I.V.,

Associate Professor of the Department of Methods of Teaching Sports Disciplines and National Sports, Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev

LOZOVAYA A.I.,

Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports, Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

LOZOVY A.A.,

Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports, Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

DIGITALIZATION OF PHYSICAL EDUCATION IN RUSSIAN UNIVERSITIES: THE PROBLEM OF STUDENT ENGAGEMENT AND PREVENTION OF HYPODYNAMIA

Annotation. *The article is devoted to a theoretical analysis of the digitalization of physical education in Russian universities in the context of the problem of student engagement and the prevention of hypodynamia. The theoretical foundations of the digitalization of physical education are considered, and the dual nature of digital technologies is revealed, which simultaneously act as a factor in aggravating hypodynamia and a tool for its prevention. The reasons for low student engagement in physical culture and sports activities are analyzed, including lack of time, weak intrinsic motivation, and insufficient pedagogical integration of digital solutions. A conclusion is drawn about the conditional effectiveness of digital tools and the need for their comprehensive pedagogical support.*

Key words: *digitalization of education, physical education, Russian universities, student engagement, hypodynamia, prevention of hypodynamia, digital technologies, physical activity, motivation, healthy lifestyle, gamification, fitness trackers.*

Цифровая трансформация высшего образования, интенсивно развернувшаяся в России в последнее десятилетие, затронула все без исключения дисциплины учебного плана, включая физическую культуру. Этот процесс, с одной стороны, открывает принципиально новые возможности для персонализации обучения, мониторинга физического состояния студентов и повышения их мотивации к двигательной активности. С другой стороны, цифровизация сама по себе стала мощным фактором, усугубляющим проблему гиподинамии: увеличение времени работы с электронными устройствами, интенсификация учебного труда, сокращение свободного времени и трансформация досуговых предпочтений студентов формируют устойчивую тенденцию к снижению двигательной активности.

Актуальность настоящего исследования определяется необходимостью преодоления фундаментального противоречия между декларируемой значимостью физического воспитания в системе высшего образования и реальным уровнем вовлечённости студентов в физкультурно-спортивную деятельность. По данным эмпирических исследований, «ограниченную или низкую двигательную активность» демонстрируют 50,0% юношей и 62,0% девушек, обучающихся в российских вузах. При этом среди студентов высших и средних профессиональных учебных заведений в возрасте старше 20,5 лет отмечена высокая частота гиподинамии — 76,9%. Параллельно фиксируется низкий уровень вовлечённости студентов в спортивные мероприятия и недостаточная эффективность традиционных методов физического воспитания.

Целью настоящей статьи является теоретический анализ взаимосвязи цифровизации физического воспитания в российских вузах, проблемы вовлечённости студентов и профилактики ги-

подинамии, а также выявление ключевых противоречий и перспективных направлений их разрешения.

Цифровизация физического воспитания представляет собой многоаспектный процесс, включающий внедрение цифровых платформ и мобильных приложений, использование технологий виртуальной и дополненной реальности, геймификацию образовательного процесса, применение фитнес-трекеров и носимых устройств для мониторинга физической активности, а также создание индивидуализированных онлайн-курсов. Исследователи отмечают, что цифровые технологии в практике физического воспитания студентов демонстрируют значимые эффекты, связанные с повышением точности контроля нагрузки, возможностью дистанционного сопровождения обучающихся и расширением арсенала средств физической подготовки.

Вместе с тем, научное осмысление цифровизации физического воспитания выявляет её принципиальную двойственность. С одной стороны, цифровые технологии способствуют персонализации обучения и повышению его доступности. С другой — они выступают фактором, усугубляющим гиподинамию, поскольку сама цифровая образовательная среда предполагает длительное пребывание в статичном положении. Как отмечается в научной литературе, «цифровизация образования и создает вызовы, и предоставляет новые возможности: с одной стороны, использование цифровых устройств способствует снижению двигательной активности», с другой — открывает новые инструменты для её стимулирования.

Концептуальной основой настоящего исследования выступает представление о «цифровой гиподинамии студентов» как педагогически значимом феномене, отражающем снижение двигательной активности обучающихся вследствие

цифровизации образовательного процесса. Данный феномен требует комплексного педагогического ответа, предполагающего не отказ от цифровых технологий, а их переосмысление в качестве инструмента профилактики малоподвижного образа жизни.

Проблема вовлечённости студентов в занятия физической культурой имеет многомерный характер и не может быть сведена исключительно к цифровизации. В университетской среде сохраняется устойчивый разрыв между декларируемой значимостью физической культуры и регулярным участием студентов в соответствующих занятиях. Исследования показывают, что при осознании значимости физической активности интерес к обязательным занятиям остаётся умеренным, а ключевым ограничением выступает дефицит времени.

Цифровые инструменты демонстрируют условную эффективность в решении проблемы вовлечённости. Они повышают вовлечённость при наличии педагогической встроенности, однако сами по себе не способны компенсировать отсутствие внутренней мотивации и системной организационной поддержки. Эмпирические данные свидетельствуют о том, что цифровые решения, включающие механизмы самонаблюдения, целеполагания и обратной связи, способны повышать уровень физической активности студентов, однако устойчивость этих эффектов во времени требует дополнительного изучения.

Перспективным направлением повышения вовлечённости представляется интеграция элементов геймификации и соревновательности в образовательный процесс. Исследователи отмечают, что модернизация учебного процесса через внедрение элементов персонализации, цифровизации и соревновательности является эффективным инструментом повышения внутренней мотивации и вовлечённости студентов в занятия физической культурой. Так, по данным отдельных исследований, использование VR-тренажёров позволило повысить вовлечённость студентов на 48%, а применение ИИ-алгоритмов — снизить травматизм на 32%. Однако эти данные требуют осторожной интерпретации в силу ограниченности выборок и специфичности условий экспериментов.

Гиподинамия в студенческой среде перестала быть побочным эффектом и превратилась в системную характеристику образа жизни современного обучающегося. Цифровизация образования неизбежно влияет на уровень двигательной активности студентов: в условиях цифрового обучения многие из них сталкиваются с проблемами малоподвижного образа жизни. Исследования фиксируют, что большинство студентов

демонстрируют пассивное (сидячее) поведение с низким уровнем физической активности, которая составляет 83–92% их общего времени. При этом показатели двигательной активности снижаются от первого курса к третьему.

Особую тревогу вызывает динамика физического состояния студентов в процессе обучения в вузе. По данным опросов, 75% студентов выпускного курса факультета физической культуры и спорта уже не занимаются так активно спортом, как на первом курсе. Около 65% студентов испытывают дефицит двигательной активности. Среди респондентов 23,8% признались, что ведут гиподинамический образ жизни, а 60% студентов не занимаются спортом вообще. Эти данные свидетельствуют о том, что проблема имеет не локальный, а системный характер и требует пересмотра подходов к организации физического воспитания в целом [2,5].

Негативные последствия гиподинамии для студенческой молодёжи носят комплексный характер и затрагивают как соматическое здоровье, так и когнитивные способности. Исследователи подчёркивают негативное влияние гиподинамии на здоровье и когнитивные способности студентов. Хронический дефицит двигательной активности повышает риск развития заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, а также способствует росту психоэмоционального напряжения и снижению академической успеваемости.

Парадоксальным образом цифровые технологии, будучи одним из факторов усугубления гиподинамии, одновременно предоставляют инструменты для её профилактики. Фитнес-трекеры (Fitbit, Xiaomi Mi Band и аналогичные устройства) фиксируют количество шагов и затраченных калорий, повышая регулярность занятий на 25–40%. Носимые устройства обеспечивают возможность измерения шагов, частоты сердечных сокращений и энергозатрат в режиме реального времени, предоставляя студентам и преподавателям мгновенную обратную связь. Такие цифровые решения, как мобильные приложения с интерактивными заданиями и онлайн-табло рекордов, создают дополнительные стимулы для поддержания физической активности [3].

Перспективным направлением профилактики гиподинамии является внедрение практики регулярных «активных перерывов» в длительном сидении. Цифровые физкультминутки во время длинных лекций, организуемые с использованием мобильных приложений, способны частично компенсировать негативные эффекты статичной учебной нагрузки. Кроме того, интеграция цифровых технологий в программу физического воспитания с использованием мобильных фитнес-при-

ложений, онлайн-тренировок и трекеров активности значительно увеличивает заинтересованность и вовлечённость студентов в занятия физическими упражнениями [1,6,9].

Однако эффективность цифровых инструментов профилактики гиподинамии не является безусловной. Исследователи указывают на риск «цифровой усталости» и восприятия новых технологий как дополнительной сложности, что требует обеспечения удобных интерфейсов и возможности выбора технологий для использования. Кроме того, цифровые решения не могут заменить реальную двигательную активность: они выступают лишь вспомогательным средством, эффективность которого определяется степенью педагогической встроенности в образовательный процесс.

Проведённый теоретический анализ позволяет сформулировать ряд принципиальных положений. Цифровизация физического воспитания в российских вузах представляет собой противоречивый процесс, в рамках которого одни и те же технологические факторы выступают одновременно и причиной усугубления гиподинамии, и инструментом её профилактики. Проблема вовлечённости студентов в физкультурно-спортивную деятельность не может быть решена исключительно за счёт внедрения цифровых инструментов: последние демонстрируют условную эффективность и требуют системной педагогической поддержки.

Ключевым направлением разрешения выявленных противоречий представляется разработка и внедрение инновационной модели цифрового физического воспитания, ориентированной на преодоление гиподинамии среди молодёжи в условиях технологической трансформации. Подобная модель должна носить комплексный, многоуровневый характер и учитывать как педагогические, так и организационные, технологические и психологические аспекты образовательного процесса.

Первым и во многом определяющим звеном предлагаемой модели выступает система непрерывной диагностики, позволяющая своевременно выявлять студентов, подверженных риску развития гиподинамии. Такой мониторинг должен включать несколько взаимосвязанных блоков: оценку исходного уровня физической подготовленности и функционального состояния организма; анализ субъективной мотивации к занятиям физической культурой и спортом; фиксацию объективных показателей двигательной активности с помощью носимых устройств и мобильных приложений; а также учёт психоэмоционального состояния обучающихся. На основе полученных данных целесообразно формировать «группы риска» —

категории студентов, характеризующихся устойчиво низкой двигательной активностью, слабой мотивацией, наличием хронических заболеваний или выраженным дефицитом времени. Персонализированный подход к каждой такой группе позволит адресно корректировать образовательные траектории и своевременно предотвращать усугубление гиподинамических тенденций [2, 8].

Важнейшим условием эффективности модели является встраивание цифровых инструментов не в качестве внешнего дополнения, а в качестве органичной части учебного процесса. Речь идёт о системном использовании фитнес-трекеров, мобильных приложений для мониторинга активности, онлайн-дневников самоконтроля и платформ для постановки индивидуальных целей. Студент должен не просто получать рекомендации преподавателя, но и самостоятельно отслеживать динамику собственного физического состояния, ставить краткосрочные и долгосрочные цели, анализировать их достижение и корректировать свою активность. Такой подход формирует у обучающихся субъектную позицию по отношению к собственному здоровью и способствует развитию навыков саморегуляции, что особенно значимо в условиях возрастающей учебной нагрузки и цифровой среды.

Учитывая, что проблема вовлечённости студентов в физкультурно-спортивную деятельность остаётся одной из наиболее острых, предлагаемая модель должна опираться на игровые и соревновательные механизмы, доказавшие свою эффективность в повышении внутренней мотивации. К числу таких механизмов относятся: система баллов и достижений за регулярную физическую активность; онлайн-табло рекордов и рейтинги между учебными группами и факультетами; челленджи и марафоны физической активности с элементами командного взаимодействия; виртуальные награды и уровни, стимулирующие поддержание достигнутого результата. Геймификация позволяет трансформировать рутинные занятия физической культурой в увлекательный процесс, снижает психологический барьер перед началом тренировок и создаёт устойчивую положительную обратную связь, что особенно важно для студентов с исходно низкой мотивацией.

Поскольку значительная часть учебного времени студентов проходит в статичном положении за компьютером, необходимым компонентом модели становится организация регулярных «активных перерывов» непосредственно в ходе аудиторных занятий и самостоятельной работы. Цифровые физкультминутки, реализуемые через мобильные приложения или специализированные платформы, позволяют ненавязчиво прерывать длительные периоды сидения, активизировать

кровообращение, снять мышечное и зрительное напряжение, а также повысить общую работоспособность. Подобные практики могут носить как обязательный, так и рекомендательный характер, встраиваясь в расписание учебного дня и сопровождаясь напоминаниями и мотивирующими сообщениями. Систематическое применение таких перерывов способно частично компенсировать негативные эффекты цифровой образовательной среды и сформировать привычку к регулярной двигательной активности в течение дня [7].

Завершающим и одновременно интегративным компонентом модели выступает целенаправленное формирование у студентов устойчивых навыков здорового образа жизни, неразрывно связанных с цифровой грамотностью и осознанным использованием технологий. Это предполагает не только обучение приёмам самоконтроля и планирования физической активности, но и развитие критического отношения к цифровым устройствам, понимание их возможностей и ограничений, умение выстраивать баланс между экранным временем и реальной двигательной деятельностью. Важно, чтобы цифровые инструменты воспринимались студентами не как самоцель, а как средство поддержания собственного здоровья и повышения качества жизни. Формирование такой культуры требует согласованных усилий преподавателей физической культуры, кураторов, психологов и администрации вуза, а также создания поддерживающей образовательной среды, в которой ценности здоровья и активности занимают приоритетное место. Таким образом, предлагаемая инновационная модель цифрового физического воспитания представляет собой целостную систему взаимосвязанных компонентов, реализация которых позволяет не только снизить негативное влияние цифровизации на двигательную активность студентов, но и превратить цифровые технологии в действенный инструмент профилактики гиподинамии и повышения вовлечённости молодёжи в физкультурно-спортивную деятельность. Дальнейшие исследования в этой области должны быть направлены на эмпирическую верификацию эффективности различных цифровых инструментов профилактики гиподинамии, изучение долгосрочных эффектов их применения, а также на разработку критериев оценки педагогической эффективности цифровизации физического воспитания с учётом специфики российских вузов.

Список литературы:

[1] Александров А. Ю. Цифровые технологии в практике физического воспитания студентов: значимые эффекты, перспективы и барьеры на пути успешного использования / А. Ю. Александров, И. А. Смольянова // Россий-

ский журнал прикладной экологии. — 2026. — № 1. — С. 49–56.

[2] Волкова К. Р. Цифровые технологии в преподавании дисциплины «Физическая культура и спорт» в Казанском (Приволжском) федеральном университете / К. Р. Волкова // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация. — 2025. — С. 112–117.

[3] Кузнецов А. И. Моделирование концептуального подхода организации оздоровительной физической культуры в системе высшего образования / А. И. Кузнецов, Балт В. А. // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2025. — № 12 (238). — С. 49–56.

[4] Петкевич В. Н. Феномен «цифровой гиподинамии» студенчества: педагогический анализ причин и теоретические пути преодоления / В. Н. Петкевич, С. Ю. Власенко // Педагогика. Вопросы теории и практики. — 2026. — № 6. — С. 1–15.

[5] Петкевич В. Н. The Phenomenon of "Digital Hypodynamia" Among Students: Pedagogical Analysis of Causes and Theoretical Pathways for Overcoming It / В. Н. Петкевич, С. Ю. Власенко // PH Sreda. — 2026.

[6] Хортик В. А. Роль спорта в жизни студентов в эпоху цифровизации / В. А. Хортик // Педагогика. Вопросы теории и практики. — 2025.

[7] Влияние гиподинамии на здоровье студентов: современные вызовы и стратегии профилактики // Молодой учёный. — 2026. — № 5 (400). — С. 45–52.

[8] Профилактика гиподинамии студенческой молодёжи средствами физической культуры // CyberLeninka. — 2026.

[9] Роль интерактивных занятий в профилактике гиподинамии у студентов // Электронная библиотека БГУ. — 2025.

References:

[1] Aleksandrov A. Yu. Digital technologies in the practice of physical education of students: significant effects, prospects and barriers to successful use / A. Yu. Alexandrov, I. A. Smolyanova // Russian Journal of Applied Ecology. — 2026. — № 1. - S. 49-56.

[2] Volkova K. R. Digital technologies in teaching the discipline "Physical Culture and Sports" at Kazan (Volga) Federal University / K. R. Volkova // Problems of physical education: content, orientation, methodology, organization. — 2025. - S. 112-117.

[3] Kuznetsov A.I. Modeling of the conceptual approach to the organization of health-improving physical culture in the higher education system / A.I. Kuznetsov, Balt V.A. // Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft. — 2025. — № 12 (238). - S. 49-56.

[4] Petkevich V. N. The phenomenon of "digital hypodynamics" of students: pedagogical analysis of the reasons and theoretical ways to overcome / V. N. Petkevich, S. Yu. Vlasenko // Pedagogy. Questions of theory and practice. — 2026. — № 6. - S. 1-15.

[5] Petkhevich B. H. The Phenomenon of "Digital Hypodynamia" Among Students: Pedagogical Analysis of Causes and Theoretical Pathways for Overcoming It / B. H. Petkhevich, C. Ю. Vlasenko // PH Sreda. — 2026.

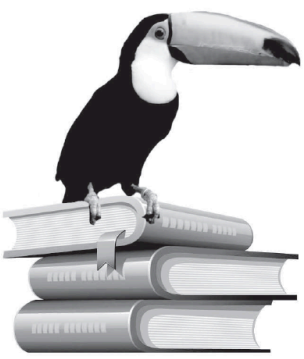
[6] Khortik V. A. The role of sports in the life of

students in the era of digitalization / V. A. Khortik // Pedagogy. Questions of theory and practice. — 2025.

[7] The effect of physical inactivity on student health: modern challenges and prevention strategies // Young scientist. — 2026. — № 5 (400). - S. 45-52.

[8] Prevention of student hypodynamics by means of physical education // CyberLeninka. — 2026.

[9] The role of interactive classes in the prevention of physical inactivity in students // BSU Electronic Library. — 2025.



Юридическое издательство
«ЮРКОМПАНИ»

Издание учебников,
учебных и методических
пособий, монографий,
научных статей.

Профессионально.

В максимально
короткие сроки.

Размещаем
в РИНЦ, E-Library.

ЮРКОМПАНИ

www.law-books.ru