

к управлению психологическим давлением, включающий профессиональную психологическую поддержку, развитие навыков саморегуляции и создание благоприятного социально-психологического климата, способствует сохранению психического здоровья спортсменов и устойчивости их профессиональной карьеры.

Литература.

1. Дисциплина или абьюз : как тренировки переходят в насилие [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.sportmaster.ru/media/articles/disciplina-ili-abyuz-kak-trenirovki-perekhodyat-v-nasilie/>. – Дата доступа : 28.03.2026.

2. Психологическое давление и его последствия у спортсменов [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.all-psy.com/stati/detail/9638>. – Дата доступа : 28.03.2026.

3. Победа в спорте любой ценой : стоит ли она счастливого детства? [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.miloserdie.ru/article/pobeda-v-sporte-lyuboj-czenoj-stoit-li-ona-schastlivogo-detstva/>. – Дата доступа : 28.03.2026.

УДК 378.172

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВОЙ ИНДУСТРИИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Перова Г.М., Хищенко М.С.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Российская Федерация

*Систематическое использование цифровых технологий значительно повышает уровень осознанной физической активности студентов, усиливает внутреннюю и внешнюю мотивацию и способствует формированию устойчивой привычки к регулярным занятиям физическим воспитанием. Возможность самоконтроля ключевых показателей двигательного режима и анализа долгосрочных тенденций предоставляет пользователям данные для осознанного управления состоянием здоровья, делая процесс занятий более структурированным и предсказуемым. **Ключевые слова:** фитнес-трекер, физическая активность, мотивация, геймификация.*

THE IMPACT OF THE DIGITAL INDUSTRY ON STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY

Perova G.M., Khischenko M.S.

State University of Social Sciences and Humanities, Kolomna,
Russian Federation

*The systematic use of digital technologies significantly increases students' conscious physical activity, enhances intrinsic and extrinsic motivation, and promotes the development of a sustainable habit of regular physical education. The ability to self-monitor key activity indicators and analyze long-term trends provides users with data for conscious health management, making the exercise process more structured and predictable. **Keywords:** fitness tracker, physical activity, motivation, gamification.*

Введение. В современном урбанизированном обществе малоподвижный образ жизни стал одной из ключевых угроз здоровью населения. Гиподинамия является доказанным фактором риска развития сердечных заболеваний, ожирения, диабета 2-го типа и депрессивных состояний. Несмотря на широкую информированность о пользе физической культуры, многие люди сталкиваются с проблемой недостатка мотивации для начала и, что особенно важно, для поддержания регулярной активности [1]. В этом контексте цифровые технологии, в частности фитнес-трекеры, предлагают новые, интерактивные подходы к решению данной проблемы. Они предоставляют пользователю обратную связь в реальном времени, позволяют ставить измеримые цели и превращают физическую активность в элемент геймификации [2,3]. Исследование эффективности этих устройств как инструмента мотивации является крайне актуальным для разработки современных программ по популяризации физической культуры [4].

Цель исследования - оценить влияние систематического использования фитнес-трекеров на уровень мотивации и показатели регулярной физической активности у студентов.

Материалы и методы исследований. Для проведения исследования была сформирована фокус-группа из 28 человек (12 юношей и 16 девушек), студентов факультета иностранных языков 2 курса очного формата обучения. Данная группа студентов по данным предварительного опроса проходила менее 6500 шагов в день. Исследование проводилось в течение 5 месяцев и состояло из нескольких этапов:

- первичное анкетирование, которое включало опрос для определения исходного уровня мотивации, отношения к физической активности и субъективной оценки своего состояния здоровья.

- формирование групп: участники были случайным образом разделены на две группы: экспериментальная группа (ЭГ, 15 чел) получила фитнес-трекеры (модель с базовым функционалом: подсчет шагов, пройденного расстояния, калорий, мониторинг сердечного ритма и сна). Им была поставлена цель – достигать ежедневной нормы в 10 000 шагов и выполнять не менее 150 минут умеренной аэробной активности в неделю, как рекомендовано ВОЗ. Контрольная группа (КГ, 13 чел.): получила устные рекомендации по повышению физической активности (те же нормативы: 10 000 шагов и 150 минут в неделю) без предоставления

трекеров. Для самоконтроля им предлагалось использовать смартфон или вести дневник.

- методы сбора данных.

Промежуточные опросы проводились ежемесячно для оценки динамики мотивации и возникающих трудностей. По истечении 5 месяцев участники обеих групп повторно прошли анкетирование для оценки изменения уровня мотивации. Были проанализированы объективные данные ЭГ (среднедневное количество шагов, регулярность активности) и самоотчеты КГ.

Результаты исследований. В экспериментальной группе среднее количество ежедневных шагов возросло с исходных 5 200 до 9 800 к концу исследования. 72% участников ЭГ стабильно выполняли или приближались к целевым показателям ВОЗ. В Контрольной группе наблюдался незначительный рост активности в первый месяц (до ~6 500 шагов), однако к концу третьего месяца средний показатель вернулся к отметке в 5 800 шагов. Лишь 20% участников КГ смогли сохранить рекомендованный уровень активности.

У 80% участников ЭГ была зафиксирована положительная динамика. Внутренняя мотивация («я занимаюсь, потому что это приносит удовольствие и ощущение достижения») выросла у 68% респондентов. Важным фактором стала внешняя мотивация в виде визуализации прогресса, получения достижений (бейджей) в приложении и соревновательного элемента с друзьями.

У 60% участников КГ уровень мотивации остался на прежнем уровне. Преобладала внешняя мотивация («надо для здоровья»), которая, по словам респондентов, часто не выдерживала конкуренции с повседневными рутинными делами и усталостью. 88% участников ЭГ отметили, что трекер помог им стать более осознанными в отношении своей daily-активности (например, они стали чаще использовать лестницу вместо лифта, выходить на одну остановку раньше). В КГ только 24% респондентов указали на повышение осознанности, при этом многие жаловались на неудобство ведения дневника и забывали его заполнять.

Полученные данные убедительно демонстрируют, что фитнес-трекеры являются высокоэффективным инструментом для повышения мотивации и регулярности занятий физической культурой. Механизм их влияния можно объяснить несколькими факторами: в отличие от группы, использовавшей трекеры, участники контрольной группы, лишённые постоянной визуальной обратной связи и элементов геймификации, быстро теряли энтузиазм. Их мотивация, основанная преимущественно на волевом усилии и абстрактных рекомендациях, оказалась менее устойчивой.

Заключение. Таким образом, интеграция фитнес-трекеров в программы по повышению физической активности представляется крайне перспективным направлением. Эти устройства выступают не просто как счетчики шагов, а как персональные цифровые тренеры и мотиваторы, помогающие преодолеть первоначальный барьер и сформировать

устойчивую привычку. Для достижения максимального эффекта использование гаджетов должно сочетаться с базовыми знаниями о физической культуре и принципах ЗОЖ, чтобы активность была не только регулярной, но и безопасной и разнообразной.

Литература.

1. Казаков, Ш. Н. Использование информационно-коммуникационных технологий в процессе физического воспитания дошкольников / Ш. Н. Казаков // Проблемы науки. – 2020. № 6 (54). – С.83-86.

2. Максимова, Ю. Ю. Уровень цифровизации образования в РФ/Ю.Ю. Максимова // Вестник Государственного социально-гуманитарного университета. – 2020. – № 4 (40). – С. 41-43.

3. Леонова, Ж. К. Психическое здоровье молодежи в условиях получения высшего образования / Ж. К. Леонова, М. В. Гагарина // Вестник Государственного социально-гуманитарного университета. – 2018. – № 4 (32). – С. 7-10.

4. Перова, Г. М. Современные направления системы преподавания физической культуры в вузе / Г. М. Перова, А. А. Аникин, Т. С. Аникина // Педагогическое образование и наука. – 2020. – № 2. – С. 109-111.

УДК 615.825.6

АКВАТЕРАПИЯ ПРИ СКОЛИОЗЕ: ПОЛЬЗА, РИСКИ, КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

Петрова В.В., Глинкин Б.Н.

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Чувашская Республика, Российская Федерация

*В статье рассматривается акватерапия при сколиозе: воздействие воды на позвоночник, основные преимущества метода и возможные риски. Особое внимание уделяется комплексу упражнений в зависимости от типа и степени искривления позвоночника. **Ключевые слова:** плавание, реабилитация.*

AQUATHERAPY FOR SCOLIOSIS: BENEFITS, RISKS, AND EXERCISE COMPLEXES

Petrova V.V., Glinkin B.N.

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Chuvash Republic,
Russian Federation

The article discusses aquatherapy for scoliosis: the effect of water on the spine, the main advantages of the method, and possible risks. Special attention is paid to the exercise complex depending on the type and degree of spinal