

УДК 796.01:004

DOI 10.5930/1994-4683-2026-7-66-73

Физические упражнения для повышения внутриигровой результативности в фиджитал спорте на примере видеоигры «Just Dance»

Лисовский Глеб Олегович

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

Цель исследования – разработка и экспериментальное обоснование структуры тренировочных занятий для повышения внутриигровой результативности в фиджитал спорте (на примере дисциплины «ритм-симулятор» «Just Dance»), а также выявление взаимосвязи между физическими упражнениями, оценивающими уровень физической подготовленности спортсменов, и внутриигровой результативностью в видеоигре «Just Dance».

Методы и организация исследования. Применяли анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической статистики. В исследовании приняли участие спортсмены Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого «Черные Медведи» и Балтийского государственного технического университета им. Д.Ф. Устинова «Военмех» в возрасте от 18 до 21 года. В тренировочный процесс экспериментальной группы спортсменов внедрена методика, направленная на повышение внутриигровой результативности в видеоигре «Just Dance», а также на развитие физических способностей.

Результаты исследования и выводы. У экспериментальной группы статистически достоверно выявлено улучшение внутриигровой результативности в видеоигре «Just Dance» на всех треках повышенного уровня сложности. Наблюдается улучшение по всем упражнениям, направленным на оценку общей физической подготовленности спортсменов. Установлены корреляционные взаимосвязи между внутриигровыми результатами и уровнем физической подготовленности спортсменов. Полученные результаты подтверждают эффективность разработанной методики и ее практическую значимость для подготовки команд в фиджитал спорте в дисциплине «ритм-симулятор» «Just Dance».

Ключевые слова: фиджитал спорт, спортивная тренировка, ритм-симулятор, видеоигра «Just Dance», внутриигровая результативность

Для цитирования: Лисовский Г. О. Физические упражнения для повышения внутриигровой результативности в фиджитал спорте на примере видеоигры «Just Dance». DOI 10.5930/1994-4683-2026-7-66-73 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2026. № 7 (257). С. 66–73.

Physical exercises for improving in-game performance in phygital sports using the video game "Just Dance" as an example

Lisovsky Gleb Olegovich

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract

The purpose of the study is to develop and experimentally substantiate the structure of training sessions for improving in-game performance in phygital sports (using the discipline of the rhythm simulator “Just Dance” as an example), as well as to identify the relationship between physical exercises assessing the level of physical fitness of athletes and in-game performance in the video game “Just Dance”.

Research methods and organization. Analysis and generalization of scientific and methodological literature data, pedagogical experiment, testing, and mathematical statistics methods were used. The study involved athletes from the Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University “Black Bears” and the Baltic State Technical University «VOENMEH» named after D.F. Ustinov, aged 18 to 21 years. A methodology aimed at improving in-game performance in the video game “Just Dance” and at developing physical abilities was implemented into the training process of the experimental group of athletes.

Research results and conclusions. In the experimental group, a statistically significant improvement in in-game performance was revealed in the video game “Just Dance” on all tracks of increased difficulty. An improvement was observed in all exercises aimed at assessing the general physical fitness of the athletes. Correlations were established between in-game results and the level of physical fitness of the athletes. The obtained results confirm the effectiveness of the developed methodology and its practical significance for training teams in phygital sports in the discipline of the rhythm simulator “Just Dance”.

Keywords: phygital sports, sports training, rhythm simulator, video game “Just Dance”, in-game performance

For citation: Lisovsky G. O. (2026), “Physical exercises for improving in-game performance in phygital sports using the video game "Just Dance" as an example”, *Scientific notes of P.F. Lesgaft university*, No 7 (257), pp. 66–73, DOI 10.5930/1994-4683-2026-7-66-73.

Введение. Функционально-цифровой спорт (фиджитал спорт) как самостоятельная единица во Всероссийском реестре видов спорта (ВРВС) является одним из главных примеров развития цифровых технологий. В начале 2023 года приказом Министерства спорта Российской Федерации фиджитал спорт был официально признан самостоятельным видом спорта, а уже 2 июня приказом Минспорта №628 был утвержден федеральный стандарт спортивной подготовки (ФССП) [1].

Научные данные подтверждают, что дисциплины, интегрирующие реальную двигательную активность с цифровыми технологиями, обеспечивают одновременное развитие когнитивных функций и физических способностей. В современных условиях обучения в неспортивных высших учебных заведениях спортсмены сталкиваются с высокой интеллектуальной нагрузкой, длительным пребыванием в статичном положении и преобладанием сидячего образа жизни [2, 3]. Это приводит к значительному снижению уровня двигательной активности, ухудшению физической подготовленности и росту рисков заболеваний. По данным исследований, общий объём физической активности в вузах существенно ниже рекомендуемых норм (6000 мин/нед и более), а показатели физической подготовленности в большинстве случаев оцениваются как недостаточные [4].

Видеоигра «Just Dance» активно развивается как на любительском, так и на профессиональном уровне. Всероссийская Федерация фиджитал спорта включает в календарь региональные турниры, национальные отборы и международные соревнования, где спортсмены выступают в индивидуальном или командном форматах [5]. Продолжительность соревнований в среднем превышает 6 часов, что предъявляет комплексные требования к аэробной и анаэробной выносливости, силе мышц нижних/верхних конечностей, гибкости, координации, устойчивости к вестибулярным нагрузкам [6, 7]. Видеоигра «Just Dance» представляет собой ритм-симулятор, где физическая подготовленность напрямую определяет точность исполнения движений танца, сохранение ритма и итоговую внутриигровую результативность [8].

Научная база, посвящённая особенностям физической подготовки спортсменов именно для видеоигры «Just Dance», является фрагментарной. Методики тренировочной деятельности в фиджитал спорте, учитывая специфику дисциплины «ритм-симулятор», нуждаются в дополнении научно-методической базы. Это создаёт значительный разрыв между реальной практикой соревнований и научно обоснованными рекомендациями по физической подготовке спортсменов.

В работе представлены результаты комплексного анализа и оценка ключевых компонентов физической подготовленности спортсменов для участия в соревнованиях по «Just Dance». Разработана и экспериментально обоснована структура тренировочных занятий, адаптированная к специфике данной дисциплины фиджитал-спорта.

Методика и организация исследования. Эксперимент проводился в период с сентября 2025 года по декабрь 2025 года на базах Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого (СПбПУ) «Черные Медведи» и Балтийского государственного технического университета «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова. В эксперименте приняли участие 20 спортсменов (10 – контрольная группа, 10 – экспериментальная группа) команд «Военмех» и «Чёрные Медведи» в возрасте от 18 до 21 года. Спортсмены проходили тестирование на протяжении четырёх месяцев, 2 раза в неделю.

План эксперимента:

- Спортсмены проходили тест, состоящий из трёх заданий (танцев) экстремального уровня сложности в «Just Dance» перед тренировкой, направленной на развитие общей физической подготовленности.

- Общая физическая подготовка. Тренировка длится 60 минут.

- По окончании тренировки спортсмены по круговой системе выполняли те же задания в «Just Dance», которые им предлагались до начала тренировки.

В первую тренировочную неделю студентам предлагались простые физические упражнения. Акцентировалось внимание на двигательных действиях, направленных на улучшение гибкости и подвижности в суставах. С помощью функциональной тренировки проводилась оценка уровня готовности спортсменов к повышению нагрузок. В последующие тренировочные недели постепенно повышалось количество анаэробных упражнений и сокращались интервалы между ними, чтобы подготовить организм спортсменов к соревновательной деятельности в дисциплине «ритм-симулятор» «Just Dance». Тренировочная деятельность организована в формате двухразовых занятий в неделю. Нагрузка дозировалась в равном процентном соотношении между физической и цифровой средами. Время одного занятия – 2 часа (60 минут – физическая подготовка спортсменов; 60 минут – цифровая подготовка в видеоигре «Just Dance»). Примеры физических упражнений представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Примеры средств, направленных на улучшение уровня физической подготовленности экспериментальной группы

Подготовительная часть (20 минут)	Основная часть (50 минут)	Заключительная часть (20 минут)
Наклоны и круговые вращения головой	Приседания со штангой над головой (10 кг)	Повышение эластичности икроножных мышц ног
Вращения в коленном суставе	Выпады вперед на каждую ногу поочередно	Повышение эластичности передней поверхности бедра
Махи ногами вперед-назад	Сгибание и разгибание рук в упоре от груди лежа на полу	Растяжка бицепса бедра
Замок руками за спиной	Сгибание и разгибание рук в упоре от спины лежа	Повышение эластичности грудных мышц, спины, плеча и предплечья
Прыжки из приседа вверх	Броски набивных мячей правой/левой рукой в стену	
Наклоны вперед, руками к полу	Жим гантелей от груди лежа на спине	

Соревнования в дисциплине «ритм-симулятор» могут длиться от 6 до 12 часов в зависимости от регламента и количества спортсменов. Для мониторинга были выбраны следующие музыкальные композиции экстремального уровня сложности, включенные в регламент проведения всероссийских соревнований:

-«Just Dance 2026 Edition» – Abracadabra (Extreme Version) – Lady Gaga (продолжительность танца – 3 минуты 45 секунд);

-«Just Dance (Plus)» – 24K Magic (Extreme Version) – Bruno Mars (продолжительность танца – 3 минуты 46 секунд);

-«Just Dance 2026 Edition» – Houdini (Extreme Version) – Dua Lipa (продолжительность танца – 3 минуты 6 секунд).

Результаты исследования. Перед началом и по окончании эксперимента была проведена оценка физической подготовленности экспериментальной группы с целью определения взаимосвязи между определенными физическими упражнениями и внутриигровой результативностью в видеоигре «Just Dance». Тренировочные занятия для экспериментальной группы, в ходе которых регламентированно дозировалась нагрузка между физической и цифровой средами, оказали статистически достоверный прирост. Данные по уровню физической подготовленности спортсменов экспериментальной группы представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Оценка физической подготовленности экспериментальной группы до и после эксперимента

Спортсмен	Бег (30 метров), с		Упор лежа, с		Запрыгивание на тумбу, 60 см		Подъем ног на 45 градусов в висе на шведской стенке, к-во раз		Тест на подвижность в тазобедренном суставе (Тест Фабера), см		Сгибание и разгибание рук в упоре от груди лежа на полу, к-во раз	
	До	после	До	После	До	После	До	после	до	после	до	после
1	7,5	6,5	26	65	0	1	9	21	73	55	6	12
2	7,2	6,1	32	83	0	1	10	20	68	58	7	14
3	7,4	6,3	37	112	0	1	12	25	68	54	10	17
4	6,8	5,4	50	149	1	1	15	31	66	48	12	22
5	6,7	5,2	55	142	1	1	16	34	64	47	13	23
6	6,7	5,3	43	95	0	1	13	27	75	58	8	17
7	7,1	5,7	42	129	0	1	11	22	72	56	6	13
8	6,9	5,6	45	124	0	1	14	30	67	51	11	19
9	6,8	5,5	48	137	1	1	15	32	66	46	12	21
10	7,3	5,9	31	73	0	1	12	26	71	50	9	16
Медиана	7,04±0,1	5,75±0,1	40,9±2,9	110,9±9,5	0,3±0,2	1±0,5	12,7±0,7	26,3±1,54	69±1,1	51,8±1,1	9,4±0,8	17,4±1,2
p-value	P=0,05											
Смвнг. %	-18,30%		171,15%		123%		111,00%		-25,00%		85,10%	

Анализ аналогичных показателей в контрольной группе выявил минимальные изменения (табл. 3). Положительная динамика была невысокой по всем упражнениям, оценивающим уровень физической подготовленности спортсменов. Показатели в «Беге на 30 метров» изменились всего на – 8,63% (с 7,01±0,1 до 6,83±0,1), «Упоре лежа» – на 13,15% (с 41,7±2,9 до 59,9±9,5), «Запрыгивании на тумбу» (60 см) – на 96,04% (с 0,2±0,1 до 0,4±0,2), «Подъеме ног на 45 градусов в висе на шведской стенке» – на 63,13% (с 12,3±0,4 до 25,1±1,11), «Тесте на подвижность в тазобедренном суставе» – на – 5,72% (с 64,2±1,1 до 63,4±0,9) и «Сгибании и разгибании рук в упоре от груди лежа на полу» – на 26,2% (с 8,4±0,3 до 10,6±0,6). Данные изменения находились в пределах стандартной ошибки измерения. Контрольная группа уступает экспериментальной группе по всем упражнениям, направленным на оценку физической подготовленности спортсменов.

Далее проведён корреляционный анализ с целью установления характера и степени статистической зависимости показателей результативности спортсменов экспериментальной и контрольной групп в видеоигре «Just Dance» от уровня физической подготовленности.

Для решения поставленной задачи применялся коэффициент корреляции Пирсона, позволивший количественно оценить силу и направление линейных взаимосвязей между переменными. Полученные данные были сведены в корреляционную матрицу, которая наглядно отражает коэффициенты корреляции между внутриигровой результативностью и определенными физическими упражнениями. Данные корреляционного анализа представлены в таблице 4.

Таблица 3 – Оценка физической подготовленности контрольной группы до и после эксперимента

Спортсмен	Бег (30 метров), с		Упор лежа, с		Запрыгивание на тумбу, 60 см		Подъем ног на 45 градусов в висе на шведской стенке, к-во раз		Тест на подвижность в лоп.-бедренном суставе (Тест Фабера), см		Сгибание и разгибание рук в упоре от груди лежа на полу, к-во раз	
	До	После	До	После	До	После	До	после	до	после	до	после
1	7,4	7,3	17	22	0	0	13	15	69	66	5	7
2	8,1	7,9	36	40	0	0	9	11	72	65	9	11
3	7,2	7,1	35	33	0	1	12	17	62	62	10	10
4	6,6	6,5	42	51	0	1	13	18	68	66	9	12
5	7,3	6,9	63	78	1	1	12	14	68	64	11	14
6	6,6	6,4	54	66	1	0	15	19	77	72	5	7
7	7,4	7,2	33	31	0	0	17	20	82	77	13	17
8	6,6	6,5	54	68	0	0	10	14	69	65	10	12
9	7,8	7,5	39	72	0	1	18	21	68	63	11	14
10	7,6	7,1	47	66	0	0	13	14	75	72	19	22
Медиана	7,01±0,1	6,83±0,1	41,7±2,9	59,9±9,5	0,2±0,1	0,4±0,1	12,3±0,4	25,1±1,11	64,2±1,1	63,4±0,9	8,4±0,3	10,6±0,6
p-value	P<0,05											
Станд. %	-8,63%		13,15%		96,04%		63,13%		- 5,72%		26,2%	

Таблица 4 – Корреляционный анализ взаимосвязи между внутриигровой результативностью в видеоигре «Just Dance» и показателями физической подготовленности до начала эксперимента

	«Just Dance»	СРРВУЛ	Бег (30 м)	Упор лежа	ПНВВНАШС (45 градусов)	ПВНАТ (60 см)	Тест Фабера
«Just Dance»	1						
СРРВУЛ	0,763***	1					
Бег (30 м)	0,831***		1				
Упор лежа	0,713***			1			
ПНВВНАШС (45 градусов)	0,572*				1		
ПВНАТ (60 см)	0,214*					1	
Тест Фабера	0,501**						1

Сокращения: СРРВУЛ – «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола». ПНВВНАШС – «Подъем ног в висе на шведской стенке». ПВНАТ – «Прыжок вверх на тумбу».

Примечание: от 0,5 до 0,7 – средняя связь; от 0,7 до 0,9 – высокая связь; от 0,9 до 1 – очень высокая связь. * – различия достоверны на уровне значимости $p<0,05$; ** – различия достоверны на уровне значимости $p<0,01$; *** – различия достоверны на уровне значимости $p<0,001$.

Предварительные результаты тестирования, полученные в первый день исследования, демонстрируют статистически достоверную прямую корреляционную зависимость между максимальным количеством «Сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на полу» (0,763), временем преодоления дистанции в «Беге на 30 метров» (0,831), продолжительностью удержания «Упора лежа» и показателями внутриигровой результативности спортсменов в видеоигре «Just Dance» (0,713). В то же

время корреляционный анализ выявил незначительную связь между результатами теста на «Подъем ног в висе под углом 45 градусов на шведской стенке» и внутриигровой результативностью (0,572). Данная взаимосвязь, характеризующаяся низкими значениями коэффициента корреляции, свидетельствует о том, что силовая выносливость мышц брюшного пресса и подвздошно-поясничной группы в изометрическом режиме оказывает менее выраженное влияние на результативность в игре.

Корреляционный анализ подтвердил устойчивость выявленных ранее взаимосвязей между показателями оценки физической подготовленности спортсменов и внутриигровой результативностью. Полученные данные подчеркивают обоснованность комбинирования физических упражнений с прохождением заданий в видеоигре «Just Dance» (табл. 5).

Таблица 5 – Корреляционный анализ взаимосвязи между внутриигровой результативностью в видеоигре «Just Dance» и показателями физической подготовленности по окончании эксперимента

	«Just Dance»	СРРВУЛ	Бег (30 м)	Упор лежа	ПНВВНАШС (45 градусов)	ПВНАТ (60 см)	Тест Фабера
«Just Dance»	1						
СРРВУЛ	0,841***	1					
Бег (30 м)	0,864**		1				
Упор лежа	0,772***			1			
ПНВВНАШС (45 градусов)	0,493*				1		
ПВНАТ (60 см)	0,325**					1	
Тест Фабера	0,422***						1

Сокращения: СРРВУЛ – «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола». ПНВВНАШС – «Подъем ног в висе на шведской стенке». ПВНАТ – «Прыжок вверх на тумбу».

Примечание: от 0,5 до 0,7 – средняя связь; от 0,7 до 0,9 – высокая связь; от 0,9 до 1 – очень высокая связь. * – различия достоверны на уровне значимости $p < 0,05$; ** – различия достоверны на уровне значимости $p < 0,01$; *** – различия достоверны на уровне значимости $p < 0,001$

По итогам эксперимента сформирована сводная таблица внутриигровой результативности в ритм-симуляторе «Just Dance» контрольной и экспериментальной групп (табл. 6).

Таблица 6 – Внутриигровая результативность контрольной и экспериментальной групп в видеоигре «Just Dance»

			M±m	p-value	Сдвиг, %
«Abracadabra»	кг	до	7700±857,4	$P < 0,05$	10,1
		после	8789,3±317,4	$P < 0,05$	
	эг	до	7352,1±1116,1	$P < 0,05$	45,1
		после	11701,7±442,5	$P < 0,05$	
«24K Magic»	кг	до	10720,5±203,3	$P < 0,05$	- 3,2
		после	10141,1±194	$P < 0,05$	
	эг	до	11678,6±366,8	$P < 0,05$	27,7
		после	12579,5±235,9	$P < 0,05$	
«Houdini»	кг	до	7583,1±972,3	$P < 0,05$	11,3
		после	8114,1±426,1	$P < 0,05$	
	эг	до	7364±1053,2	$P < 0,05$	54,5
		после	10821±3023,8	$P < 0,05$	

Значительный прирост у экспериментальной группы наблюдается по всем трем трекам экстремального уровня сложности. В «Abracadabra» – на 45,1% (с 7352,1±1116,1 до 11701,7±442,5), «24K Magic» – на 27,7% (с 11678,6±366,8 до 12579,5±235,9) и «Houdini» – на 54,5% (с 7364±1053,2 до 10821±3023,8). Внутриигровая результативность контрольной группы выросла незначительно в треках

«Abracadabra» – на 10,1% (с 7700±857,4 до 8789,3±317,4) и «Houdini» – на 11,3% (с 7583,1±972,3 до 8114,1±426,1). Отрицательная динамика внутриигровой результативности по итогам эксперимента наблюдается на треке «24K Magic» – на -3,2% (с 10720,5±203,3 до 10141,1±194).

Вывод. Достоверно можно говорить о влиянии «Сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на полу» (0,841), «Бега (30 м)» (0,864) и «Упора лежа» (0,772) на внутриигровую результативность в видеоигре «Just Dance». Внутриигровая результативность возрастает у экспериментальной группы за счет прироста в определенных физических упражнениях.

По результатам эксперимента можно сделать вывод, что физическая подготовленность спортсменов напрямую влияет на внутриигровую результативность в «Just Dance». Данный вывод подтверждается не только корреляционным анализом, но и результативностью контрольной и экспериментальной групп в видеоигре. Сильный сдвиг в процентном соотношении у экспериментальной группы наблюдается в треках повышенного уровня сложности «Abracadabra» (45,1%) и «Houdini» (54,5%). В то же время улучшение внутриигровой результативности у контрольной группы на треках повышенного уровня сложности не превышает 11%.

Список источников

- 1 Перспективы развития фиджитал спорта в Российской Федерации : методическое пособие / Е. А. Космина, М. Ю. Щенникова, С. П. Евсеев [и др.]. Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2026. 144 с. ISBN 978-5-7422-9326-2. EDN: DWKCNU.
- 2 Космина Е. А., Гураль О. Н. Становление фиджитал спорта // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : материалы XXV Всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти профессора Ю.Т. Ревякина. Томск, 24–25 марта 2023 года. Томск : Томский государственный педагогический университет, 2023. С. 61–64. EDN: VWIVYG.
- 3 Лисовский Г. О. Цифровая трансформация в спорте на примере фиджитал спорта // Массовая физическая культура: проблемы и пути решения : сборник Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 40-летию образования кафедры теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 20–22 ноября 2023 года. Санкт-Петербург : Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2023. С. 163–166. EDN: HXZKFO.
- 4 Батанина Е. В. Традиционный спорт, киберспорт, фиджитал-спорт - эволюция спорта и выбор молодежи // Наука и образование: опыт, проблемы, перспективы развития : материалы международной научно-практической конференции. Красноярск, 16–18 апреля 2024 года. Красноярск : Красноярский государственный аграрный университет, 2024. С. 243–248. EDN: GRVSKR.

References

- 1 Kosmina E. A., Schennikova M. Y., Evseev S. P. [et al.] (2026), "Prospects for the development of digital sports in the Russian Federation", a methodological guide, St. Petersburg, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, 144 p., ISBN 978-5-7422-9326-2.
- 2 Kosmina E. A., Gural O. N. (2023), "The formation of phygital sports", *Current issues of physical culture and sports*, proceedings of the XXV All-Russian Scientific and Practical Conference dedicated to the memory of Professor Yu.T. Revyakin, Tomsk, March 24-25, 2023, Tomsk, Tomsk State Pedagogical University, pp. 61–64.
- 3 Lisovsky G. O. (2023), "Digital transformation in sports on the example of digital sports", *Mass physical culture, problems and solutions : collection of the All-Russian scientific and practical conference with international participation dedicated to the 40th anniversary of the formation of the Department of Theory and Methodology of Mass physical culture and recreation work of P.F. Lesgaft National University, St. Petersburg, 20-22 November 2023, Saint Petersburg, P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, Saint Petersburg*, pp. 163–166.
- 4 Batanina E. V. (2024), "Traditional sports, esports, digital sports - the evolution of sports and the choice of youth", *Science and education: experience, problems, development prospects*, proceedings of the international scientific and practical conference, Krasnoyarsk, April 16-18, 2024, Krasnoyarsk, Krasnoyarsk State Agrarian University, pp. 243–248.

- 5 Лисовский Г. О., Космина Е. А. Спортивная подготовка в хоккеем дубеборье // Научные исследования и разработки в спорте. Вестник аспирантуры и докторантуры. Санкт-Петербург : Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 2024. С. 20–23. EDN: CXOOIK.
- 6 Попов А. В. Фиджитал спорт как фактор привлечения студенческой молодежи в сферу физической культуры и спорта // Тенденции развития физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : сборник докладов XVI Международной научно-практической конференции. Москва, 08–09 июня 2023 года. Москва : Московский государственный строительный университет (национальный исследовательский университет), 2023. С. 273–275. EDN: CGNPVV.
- 7 Семенова А. А. Фиджитал спорт. Цифровые технологии в спорте // Студенческий вестник. 2024. № 16-3 (302). С. 12–14. EDN: PJMCFU.
- 8 Lin J. H. "Just Dance": The Effects of Exergame Feedback and Controller Use on Physical Activity and Psychological Outcomes. DOI 10.1089/g4h.2014.0092 // Games Health J. 2015. Vol. 4 (3). P. 183–189. PMID: 26182062.
- 5 Lisovskiy G. O., Kosmina E. A. (2024), "Sports training in hockey duathlon", *Scientific research and development in sports, Bulletin of Postgraduate and Doctoral Studies*, Saint Petersburg, P.F. Lesgaf National State University of Physical Culture, Sports and Health, pp. 20–23.
- 6 Popov A. V. (2023), "Digital sports as a factor in attracting students to the field of physical education and sports", *Trends in the development of physical culture and sports in modern socio-economic conditions*, collection of reports of the XVI International Scientific and Practical Conference, Moscow, June 08-09, 2023, Moscow, Moscow State University of Civil Engineering (National Research University), pp. 273–275.
- 7 Semenova A. A. (2024), "Digital sport. Digital technologies in sports", *Student Bulletin*, No. 16-3 (302), pp. 12–14.
- 8 Lin J. H. (2015), "Just Dance": The Effects of Exergame Feedback and Controller Use on Physical Activity and Psychological Outcomes", *Games Health J.*, Vol. 4 (3), pp. 183–189, DOI 10.1089/g4h.2014.0092, PMID: 26182062.

Информация об авторе:

Лисовский Г.О., аспирант кафедры теории и методики высокотехнологичных видов спорта, ORCID: 0009-0003-2525-0890, SPIN-код 6740-0226.

Поступила в редакцию 18.05.2026.

Принята к публикации 08.06.2026.