

Миронова Дживони Александровна

студентка

Институт социально-политических технологий и коммуникаций

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

Конобейская Анжелика Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ МОЛОДЕЖИ

***Аннотация:** в статье рассматривается влияние цифровых технологий на уровень двигательной активности молодежи. Анализируются как положительные, так и отрицательные стороны воздействия современной цифровой среды на физическую активность молодежи. Предлагаются возможные стратегии для оптимизации их использования в пространстве вуза.*

***Ключевые слова:** цифровые технологии, физическая активность, студенческая молодежь, малоподвижный образ жизни, цифровая среда, фитнес-приложения.*

Цифровые технологии в современном мире оказывают значительное влияние на образ жизни молодежи. Распространение смартфонов, планшетов, компьютеров и других электронных устройств привело к тому, что молодые люди все больше времени проводят в виртуальном пространстве, что в свою очередь, способствует изменению повседневных привычек.

По данным исследования, проведенного А.Д. Артёмовым, цифровизация способствует снижению уровня двигательной активности среди молодежи, что негативно сказывается на их здоровье [1]. Наблюдается снижение функциональных резервов важнейших систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной,

мышечной, нервной, кардио-респираторной, а также умственной работоспособности, качества выполнения умственных заданий.

Рост популярности киберспорта является одним из ярких примеров негативного влияния цифровых технологий на физическую активность молодежи. Так, в частности, Я.А. Самарцев и И.Ю. Верясова отмечают, что увлечение киберспортом приводит к увеличению времени, проводимого перед экраном, и снижению интереса к традиционным видам физической активности [2]. Важно учитывать, что сидячий образ жизни, связанный с чрезмерным использованием цифровых устройств, может привести к проблемам с осанкой, ухудшению зрения, снижению обмена веществ и ухудшению психоэмоционального состояния молодежи.

Однако, несмотря на возможные негативные последствия, цифровые технологии также предоставляют новые возможности для мониторинга, стимулирования и повышения интереса к занятиям спортом. Современные технологии предоставляют новые инструменты для мониторинга и повышения физической активности. Фитнес-трекеры, смарт-часы и мобильные приложения позволяют отслеживать количество шагов, частоту сердечных сокращений, сожженные калории и другие показатели, что способствует повышению мотивации к занятиям спортом.

Так, к примеру, А.В. Стельмах и А.С. Ткаченко в своем исследовании отмечают, что использование цифровых технологий способствует повышению уровня вовлеченности молодежи в физическую активность [3]. Кроме того, социальные сети и онлайн-сообщества играют важную роль в мотивации молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

Е.О. Евдокимов в научной работе указывает, что участие в виртуальных сообществах, посвященных здоровому образу жизни, способствует обмену опытом, поддержке и повышению интереса к физической активности. Проведенные автором исследования также показывают, что использование игровых элементов (геймификации) в мобильных приложениях для занятий спортом повышает вовлеченность пользователей и стимулирует регулярные тренировки [4].

Интеграция цифровых технологий в образовательные программы по дисциплине «Физическая культура» может способствовать повышению интереса молодежи к занятиям спортом. К примеру, специалисты предлагают использовать цифровые инструменты для разработки новых методик профессиональной физической подготовки, что поможет улучшить показатели физической активности [1]. Данные приложения позволяют индивидуализировать тренировочные программы и отслеживать прогресс, что повышает мотивацию к регулярным занятиям [3]. Дополнительно можно рассмотреть внедрение цифровых технологий в тренировочный процесс с использованием виртуальной и дополненной реальности, что позволяет молодежи осваивать новые виды физических нагрузок в интерактивной форме.

Особое внимание стоит уделить вопросу комбинирования традиционных форм физической активности с высокими технологиями. Например, использование дополненной реальности в образовательных программах по физическому воспитанию может повысить вовлеченность молодежи в физкультурно-спортивную деятельность. Современные приложения позволяют создавать виртуальные тренировки, в которых можно выполнять упражнения в игровом формате, что делает процесс более привлекательным для молодежи. Исследования показывают, что включение игровых элементов в занятия спортом способствует повышению мотивации и увеличению общей физической активности [4].

Кроме того, современные технологии могут быть использованы для анализа и оптимизации тренировочного процесса. Данные, собранные с помощью фитнес-трекеров и умных устройств, позволяют тренерам и спортсменам корректировать нагрузки, адаптировать тренировки под индивидуальные особенности организма и следить за восстановлением после физических нагрузок. Это особенно важно в условиях высокоинтенсивных тренировок, где неправильное распределение нагрузки может привести к травмам.

Таким образом, в результате проведенного теоретического исследования было установлено, что в настоящее время проблема снижения двигательной ак-

тивности студенческой молодежи очень актуальна. Цифровые технологии, в данной ситуации, оказывают двоякое влияние. С одной стороны, они способствуют развитию малоподвижного образа жизни, ухудшению состояния здоровья. С другой стороны, цифровые инструменты, такие как фитнес-трекеры, мобильные приложения и виртуальные сообщества, могут быть эффективными средствами повышения мотивации и контроля за физической активностью.

Для оптимизации использования цифровых технологий в целях повышения физической активности молодежи необходимо разрабатывать и внедрять образовательные программы и приложения, направленные на стимулирование интереса к занятиям спортом в образовательном пространстве вуза. Также важно формировать у молодежи осознанное отношение к использованию цифровых технологий, разрабатывать государственные программы, направленные на популяризацию активного образа жизни, а также развивать инфраструктуру, способствующую физической активности в цифровую эпоху.

Государственные и образовательные учреждения могут играть ключевую роль в этом процессе, разрабатывая стратегии по внедрению цифровых инструментов в спортивные программы и привлекая молодежь к активному образу жизни через инновационные технологии. Снижение подвижности вследствие длительного использования гаджетов может привести к ухудшению здоровья, однако современные цифровые инструменты также открывают новые возможности для мотивации к занятиям спортом и активному образу жизни. Важно не исключать технологии, а грамотно интегрировать их в повседневную жизнь, создавая условия для гармоничного сочетания цифровой среды и физической активности.

Список литературы

1. Артёмов А.Д. Влияние цифровизации на физическую культуру и профессиональную физическую подготовку спортсменов в России / А.Д. Артёмов // Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2023. – Т. 2. Вып. 1. – С. 28–34. – DOI 10.18500/2782-4594-2023-2-1-28-34. – EDN BJVJNW

2. Самарцев Я.А. Влияние технологий на физическую активность / Я.А. Самарцев, И.Ю. Верясова // Научный лидер. – 2024. – Вып. 49 (199) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scilead.ru/article/7535-vliyanie-tekhnologij-na-fizicheskuyu-aktivnos> (дата обращения: 15.02.2025).

3. Стельмах А.В. Использование цифровых технологий для повышения физической активности молодежи / А.В. Стельмах, А.С. Ткаченко // Молодежь XXI века: образование, наука, инновации: материалы XI Международной конференции аспирантов и молодых ученых (Витебск, 6 декабря 2024 г.). – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2024. – С. 261–263.

4. Евдокимов Е.О. Влияние цифровых технологий и мобильных приложений на мотивацию к занятиям физической культурой и спортом у молодежи / Е.О. Евдокимов // Научный лидер. – 2025. – Вып. 4 (205) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scilead.ru/article/7915-vliyanie-tsifrovikh-tekhnologij-i-mobilnikh-p> (дата обращения: 15.02.2025).