

Солодовникова Виктория Сергеевна

студентка

Александров Спартак Геннадьевич

канд. пед. наук, доцент

Краснодарский филиал

ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

**О ВЛИЯНИИ ПРОСМОТРА СТУДЕНТАМИ
СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ И СТРИМИНГОВЫХ СЕРВИСОВ
НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И МОТИВАЦИЮ
К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

Аннотация: в статье раскрывается тема того, как продолжительность экранного времени в социальных сетях и стриминговых сервисах становится неизбежным фактором риска снижения физической работоспособности у студентов. Рассмотрены уровни факторов влияния, подходы к оценке их воздействия, а также предложены практические рекомендации.

Ключевые слова: экранное время, социальные сети, стриминговые сервисы, мотивация, активность, студенты, работоспособность.

В эпоху, когда цифровые технологии проникли буквально во все сферы, вопрос о том, как экранное время, а точнее, часы, проведенные в социальных сетях и перед стриминговыми сервисами, сказывается на здоровье и поведении студентов, приобретает вполне практическое звучание. Студенчество как социально-демографическая группа находится в своеобразных тисках, учебные нагрузки высоки, а двигательная активность, напротив, минимальна – отсюда и повышенная уязвимость к гиподинамическим нарушениям. По данным ряда исследований, досуговое экранное время у студентов нередко составляет шесть-восемь часов в сутки.

В настоящее время выделяют типы экранного времени по его функции. Пассивное экранное время – это неинтерактивный просмотр видео. Человек практически не двигается и подолгу сохраняет одну позу. Интерактивный формат – это переписка в соцсетях, компьютерные игры – требует заметно большей когнитивной включённости, но при этом удерживает человека в состоянии физического покоя [2, с. 25–57].

Наибольшее значение для оценки здоровья имеет досуговое экранное время, именно оно напрямую вытесняет двигательную активность и при этом поддаётся сознательной регуляции. Теоретически человек способен сам решить, отложить ли гаджет в сторону.

Что касается реальной картины, данные говорят сами за себя.

Согласно исследованию, только 43,1% первокурсников воспринимают самостоятельные занятия спортом как сложившуюся привычку, тогда как большинство – 56,9% – не ощущают устойчивой потребности в регулярной физической нагрузке. Цифры вполне ожидаемые, если учесть, сколько времени студенты проводят перед экранами в нерабочих целях [5, с. 20].

Снижение физической работоспособности под влиянием избыточного экранного времени объясняется двумя разными по природе механизмами. В первую очередь это часы, проведённые за цифровым контентом, зачастую вытесняют время, которое могло бы уйти на физическую активность.

Данные говорят сами за себя – среди студентов, сидящих в социальных сетях более четырёх часов в сутки, лишь 22% занимаются спортом три-четыре раза в неделю, тогда как 40,4% ограничиваются одной-двумя тренировками [5, с. 60–61]. Иными словами, чем больше экрана, тем меньше движения – и это не метафора, а измеримая закономерность.

Второй механизм устроен сложнее. Статичная поза перед монитором, сохраняемая часами, постепенно снижает тонус постуральных мышц, расшатывает координацию и уменьшает общую выносливость – то, что принято называть сенсорно-эрготропным утомлением. Показательно здесь наблюдение о том, что ре-

гулярные физические нагрузки нормализуют работу вегетативной нервной системы и повышают стрессоустойчивость, тогда как их отсутствие на фоне цифровой гиперактивности, напротив, запускает дезадаптивные процессы [3, с. 73].

Половые различия в том, как экранное время сказывается на двигательной активности, прослеживаются достаточно отчётливо. У студенток использование социальных сетей слабо, но всё же положительно связано с лёгкой физической активностью вероятно из-за коротких пеших перемещений с телефоном в руках. Если девушка изначально малоподвижна, то в таких случаях время в соцсетях сопровождается снижением активности высокой интенсивности. Среди юношей иная закономерность – развлекательные приложения (стриминг, игры) напрямую связаны с ростом общего малоподвижного времени.

Мотивационная сфера студентов, если рассматривать её через призму цифрового поведения, устроена противоречиво. Бесконечный скроллинг лент социальных сетей порождает своеобразный эффект, человек субъективно ощущает себя занятым, хотя реально ничего не делает. Именно это ощущение подавляет любое желание встать и куда-то пойти. Результаты анкетного опроса фиксируют это весьма наглядно: 150 из 218 респондентов (68,8%) назвали «лень» главным препятствием для занятий спортом, а 102 человека (46,8%) сослались на «отсутствие интереса» [5, с. 43].

Представленные ранее данные подтверждают давно известную закономерность. При этом 55,9% опрошенных признались, что ходят на физкультуру исключительно ради зачёта. Внешняя мотивация такого рода, разумеется, не способна сформировать реальную привычку к движению, она лишь обеспечивает формальное присутствие.

Вместе с тем при определённых условиях цифровая среда способна выполнять мотивирующую роль. Фитнес-контент, онлайн-челленджи, мобильные приложения с функцией отслеживания прогресса (так называемая геймификация) реально повышают внутреннюю мотивацию студентов. Цифровая образовательная среда при разумном её применении формирует гибкость мышления, навыки самоорганизации и устойчивое стремление к развитию. Но положительный эффект

возникает лишь тогда, когда студент взаимодействует с цифровыми инструментами активно, а не потребляет контент пассивно [1, с. 102].

Среди причин, формирующих малоподвижный образ жизни у первокурсников, выделяются три основные группы [4, с. 118–123].

Первая связана с элементарной нехваткой времени. Учебная нагрузка вытесняет физическую активность вполне механически – просто потому что часов в сутках не прибавляется. По имеющимся оценкам, именно этот фактор объясняет около 40% различий в уровне гиподинамии среди студентов первого курса.

Вторая группа касается энергетического истощения. Долгая работа с экранами – телефоном, ноутбуком, планшетом – ведёт к когнитивной перегрузке и нарастающей сенсорной усталости, после которой ни о каких мышечных усилиях речи не идёт. Правда, не всегда дело только в количестве часов: важно ещё, чем именно человек занят. Те, кто проводит в социальных сетях свыше пяти часов в день, к вечеру демонстрируют снижение умственной работоспособности на 25–30% относительно сверстников, ограничивающих экранное время.

Третья группа – ценностно-мотивационная, и здесь всё несколько сложнее. Постепенно происходит смещение личных ориентиров: реальные достижения (физическая форма, выносливость, здоровье) уступают место виртуальным – лайкам, подписчикам, просмотрам. Здоровье при этом перестаёт восприниматься как самостоятельная ценность, превращаясь в нечто необязательное на фоне цифровой активности.

Полученные данные дают основание сформулировать несколько практических рекомендаций для снижения негативного влияния экранного времени на физическую работоспособность студентов.

Модули по цифровой гигиене – это то, что поможет студентам научиться распределять досуговое экранное время осознанно.

Также особое внимание стоит уделить формату челленджей с опорой на мобильные приложения, даже игровая конкурентная среда заметно меняет поведение.

Таким образом, можем сделать вывод, что длительное использование социальных сетей и стриминговых платформ действительно ухудшает физическую работоспособность студентов и это подтверждается статистически. Механизм здесь тройной: экран вытесняет время, отведённое на движение, провоцирует когнитивное утомление и постепенно разрушает внутреннее побуждение к физической активности.

Список литературы

1. Ананьева И.В. Влияние фитнес-трекеров и мобильных приложений на мотивацию студентов к занятиям физической культурой / И.В. Ананьева, К.Д. Молчанова // Мир педагогики и психологии. – 2026. – №3. – С. 116. EDN ZBFWKM
2. Ершова Н.А. Роль социальных сетей в формировании мотивации занятий спортом / Н.А. Ершова, О.О. Куралева // Вестник науки. – 2025. – №6. – С. 87. EDN BWJMDQ
3. Ивановская И.И. Современные проблемы педагогики и образования: сборник статей IV Международной научно-практической конференции / И.И. Ивановская, Л.А. Кузьмина. – Петрозаводск: Новая наука, 2025. – 242 с.
4. Рыбина А.А. Влияние социальных сетей на формирование мотивации к занятиям спортом / А.А. Рыбина, К.П. Еремина // Теория и практика в сфере физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2024. – С. 118–123.
5. Сидоров Д.Г. Исследовательские адаптационно-мотивационные показатели занятий физической культурой и спортом студентов-первокурсников / Д.Г. Сидоров, О.В. Сидорова. – Н. Новгород: ННГАСУ, 2024. – С. 94. EDN VJKMHD