

Петкевич Вероника Николаевна

студентка

Власенко Светлана Юрьевна

магистр, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

DOI 10.31483/r-167865

ФЕНОМЕН «ЦИФРОВОЙ ГИПОДИНАМИИ» СТУДЕНЧЕСТВА: ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРИЧИН И ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ

***Аннотация:** в статье исследуется феномен «цифровой гиподинамии студентов» – снижение их двигательной активности из-за цифровизации образования. Проанализированы причины (гибридное обучение, пассивное потребление контента) и негативные последствия для здоровья и учебы. В качестве решения предложена многоуровневая стратегия: цифровые физкультурминутки, геймификация активности и внедрение цифровой гигиены в курс физкультуры. Обоснована необходимость интеграционного подхода к проблеме.*

***Ключевые слова:** студенты, цифровизация образования, геймификация, цифровая гигиена, цифровая гиподинамия, физическая культура вуза.*

Цифровая трансформация современного общества затронула все сферы жизни, включая систему высшего образования. Цифровизация обеспечивает удобство, предоставляет доступ к актуальным материалам и делает образовательный процесс гибким и индивидуализированным. Ежедневные академические и бытовые обязанности перестали быть рутинной и значительно упростили жизнь людям всех возрастов. Однако наряду с очевидными преимуществами возник серьезный педагогический вызов. Цифровизация быта и обучения учащихся средних и высших учебных заведений привела к парадоксу: при колоссальном росте доступности информации о здоровье реальная двигательная активность студентов неуклонно снижается.

Молодое поколение проводит избыточное количество времени перед экранами гаджетов, что провоцирует развитие так называемой цифровой гиподинамии. Данное состояние негативно сказывается не только на физическом, но и на морально-психологическом состоянии обучающихся, системно ухудшая качество их жизни. Цель статьи – проанализировать причины данного феномена и предложить теоретические пути его преодоления в условиях вуза.

Цифровая гиподинамия студентов – это педагогически и социально значимый феномен высшей школы, обусловленный избыточным экранным временем, замещением двигательной активности пассивным потреблением цифрового контента, снижением осознанной двигательной саморегуляции и вынужденной статичностью в условиях цифровизации учебного процесса и самостоятельной работы. Данное явление существенно затрудняет когнитивное функционирование, эмоциональную устойчивость, физическое развитие и профессиональное становление молодого специалиста, что требует системной профилактики на уровне вузовской образовательной среды, педагогического сопровождения и формирования культуры цифровой самозаботы среди студенческой молодёжи [2].

В различных источниках можно найти альтернативные трактовки данного понятия, однако все они сводятся к одному: это устойчивый дефицит мышечной активности, усугубленный спецификой ежедневного цифрового взаимодействия и психоэмоциональным перенапряжением. Следует разграничить понятия обычной усталости и системных последствий цифровой гиподинамии. В отличие от обычного недостатка движения, цифровая форма, как было упомянуто выше, оказывает влияние и на психику: добавляются психоэмоциональное истощение, нарушение циркадных ритмов сна из-за воздействия синего спектра экранов и фрагментация внимания (клиповое мышление).

Анализ современной педагогической литературы позволяет выделить комплекс причин, формирующих данный феномен. Они связаны с глобальной трансформацией общества, внедрением специфических форматов обучения и дефицитом внутренней мотивации к движению.

К организационным причинам следует отнести гибридизацию обучения, совмещающую очные и дистанционные технологии. В таких условиях студент может не покидать жилое помещение несколько дней подряд, поскольку все учебные задания, лекции и коммуникация с преподавателями переносятся в виртуальную среду. Мотивационно-ценностный фактор также поддерживает рост проблемы, поскольку традиционные занятия физической культурой в вузе зачастую воспринимаются студентами как формальная «обязаловка» и не конкурируют с цифровыми развлечениями по уровню дофаминового отклика.

Несмотря на развитие технологий, во многих вузах до сих пор отсутствует доступная и привлекательная инфраструктура, которая бы вызывала желание заниматься и имела способность поощрять движение. Такими инструментами могут выступать вузовские челленджи, подразумевающие соревновательный элемент, рейтинговую систему и социальное взаимодействие (например, межфакультетские марафоны шагов). Также это могут быть интерактивные карты кампуса с QR-кодами для выполнения конкретных физических заданий в локациях университета.

Цифровая гиподинамия влечет за собой ряд последствий, значительно ухудшающих качество жизни и учебы человека. Во-первых, хроническое отсутствие движения напрямую бьет по когнитивным способностям студента: снижается концентрация внимания, ухудшается память и падает общая академическая успеваемость, что недопустимо в период интенсивного профессионального обучения. Во-вторых, формируется «порочный круг»: рост числа студентов, относящихся к специальной медицинской группе или полностью освобожденных от занятий из-за ухудшения здоровья, исключает их из организованной вузом физкультурно-оздоровительной среды, перекладывая ответственность за поддержание формы на нерегулярные самостоятельные занятия, к которым большинство не готово мотивационно. К числу других последствий следует отнести социальную дезадаптацию, рост уровня тревожности и снижение общей резистентности организма.

В качестве модели преодоления данной проблемы, можно предложить пути решения, базирующиеся на методике, технологиях и содержании образования.

На уровне методики преподавания развитие здоровьесберегающей позиции начинается с интеграции движения в учебный процесс. Понижению нарушений двигательной активности может способствовать внедрение «цифровых физкультурминуток» во время длинных лекций (как офлайн, так и онлайн). Под цифровой физкультурминуткой понимается структурированный 2–3-минутный комплекс упражнений (для глаз, шейно-воротниковой зоны, кистей рук), интегрированный непосредственно в электронные образовательные ресурсы (например, встроенные видео-паузы в лекционные слайды или автоматические уведомления) [3].

На уровне технологий время цифровизации требует использования современных IT-решений. Внедрение принципов геймификации способно существенно повысить мотивацию учащихся. Это интеграция вузовских мобильных приложений или телеграм-ботов, которые синхронизируются с персональными трекерами студентов. Накопленные «шаги» или «минуты активности» конвертируются не только в баллы рейтинга, но и в реальные бонусы (скидки в столовой, приоритетный выбор мест в общежитии, мерч вуза), что создает устойчивую внешнюю мотивацию, перерастающую во внутреннюю потребность [1].

На уровне содержания необходимо трансформировать курс физической культуры. Еженедельные занятия должны быть направлены не только на развитие физических качеств, но и на формирование навыков цифровой гигиены. Студентов необходимо обучать правильной организации эргономичного цифрового рабочего места, правилам зрительной гигиены и техникам быстрого снятия мышечного статического напряжения в перерывах между экранной работой [4].

Борьба с цифровой гиподинамией в вузе не должна носить запретительный характер (запрет на использование гаджетов неэффективен). Стратегия должна быть исключительно интеграционной: необходимо не изымать студента из цифровой среды, а грамотно внедрять двигательную активность непосредственно в его цифровую образовательную и повседневную траекторию.

Список литературы

1. Бирюкова Н.В. Проблемы формирования в цифровой среде здоровьесберегающей позиции студентов / Н.В. Бирюкова // Вестник Челябинского

государственного педагогического университета. – 2021. – № 3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemny-formirovaniya-v-tsifrovoy-srede-zdoroviesberegayushey-pozitsii-studentov> (дата обращения: 07.06.2026).

2. Пешков Г.Е. Цифровая гиподинамия школьников: суть феномена и стратегия педагогической профилактики в партнёрстве с семьёй / Г.Е. Пешков, И.В. Ямушева // Педагогическая перспектива. – 2026. – № 1. – URL: <https://journal-igo23.ru/ru/все-выпуски/педагогическая-перспектива-2026-№-1/цифровая-гиподинамия-школьников/> (дата обращения: 06.06.2026). – DOI 10.55523/27822559_2026_1(21)_87. – EDN EOBLXG

3. Суходаева Т.С. Формирование навыков цифровой гигиены студентов как существенный элемент воспитательной работы в высшей школе / Т.С. Суходаева // Вестник СГУПС: гуманитарные исследования. – 2022. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-navykov-tsifrovoy-gigieny-studentov-kak-suschestvennyy-element-vospitatelnoy-raboty-v-vysshey-shkole> (дата обращения: 06.06.2026). – DOI 10.52170/2618-7949_2022_13_100. – EDN WMWJWU

4. Цакаева Х.Б. Педагогические принципы формирования ценностной ориентации на здоровье и здоровый образ жизни у студентов вуза / Х.Б. Цакаева // Мир науки, культуры, образования. – 2024. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-printsipy-formirovaniya-tsennostnoy-orientatsii-na-zdorovie-i-zdorovyy-obraz-zhizni-u-studentov-vuza> (дата обращения: 08.06.2026).