

УДК 796

ВЛИЯНИЕ «ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ» НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА: ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ГИПОДИНАМИИ

Дурнева А.Д., студент группы 3250325, I курс

Научный руководитель: Васильев А.В., старший преподаватель
кафедры физической культуры Гатчинского Государственного Университета;
Васильева Е.Н., преподаватель кафедры физической культуры Гатчинского
Государственного Университета

Гатчинский Государственный Университет, г. Гатчина

Рост цифровой зависимости среди студентов сопровождается увеличением времени, проводимого за компьютерами, смартфонами и другими электронными устройствами. Это снижает уровень физической активности и способствует формированию гиподинамии [1, с. 152; 5, с. 198; 6, с. 76]. Ограничение двигательной активности отрицательно влияет на здоровье, когнитивные функции и общую работоспособность молодежи [3, с. 221; 4, с. 130; 11, с. 47]. Научная новизна исследования заключается в интегрированном анализе цифровой зависимости и физической активности студентов. Для этого применена комплексная методика, включающая мониторинг времени за цифровыми устройствами, оценку физической нагрузки через дневники активности и опросники субъективного самочувствия. Такой подход позволяет выявлять прямую взаимосвязь между цифровым вовлечением и уровнем гиподинамии [5, с. 200; 7, с. 54; 13, с. 54]. Практическая значимость выражается в разработке конкретных мер: регулярные 20–30-минутные динамические перерывы, организация групповых занятий с элементами функционального тренинга, внедрение мотивационных программ с мобильными приложениями и наградами за достижение индивидуальных целей [8, с. 18; 12, с. 120; 14, с. 23]. Цель исследования — выявить влияние цифровой зависимости на физическую активность студентов и предложить методические подходы к снижению гиподинамии на основе современных аналитических и практических инструментов [5, с. 202; 13, с. 55].

Цифровая зависимость определяется как патологическая склонность к чрезмерному использованию цифровых технологий, сопровождающаяся снижением физической активности и нарушением социальных и психологических функций [6, с. 76; 7, с. 55]. Студенты, проводящие более 6–8 часов в день за компьютером или смартфоном, демонстрируют снижение

ежедневной физической активности на 25–35 % по сравнению с менее вовлеченными сверстниками [5, с. 199; 11, с. 48]. Гиподинамия проявляется не только в низком уровне физических упражнений, но и в увеличении сидячего времени, ухудшении выносливости и снижении функциональных показателей сердечно-сосудистой системы [3, с. 223; 4, с. 132]. Современные методики оценки гиподинамии включают дневники активности, опросники международного стандарта IPAQ и измерение частоты сердечных сокращений в течение учебного дня [1, с. 155; 13, с. 54]. Влияние цифровой зависимости на физическую активность студентов носит комплексный характер. Психологические, образовательные и организационные факторы взаимосвязаны. Коррекция требует интеграции различных подходов [2, с. 5; 8, с. 19]. Говоря о мотивации студентов к занятию спортом, прежде всего стоит раскрыть само понятие мотивации. Мотивация – это целенаправленная потребность, побуждающая к действию и организующая его. Любая деятельность человека предполагает наличие цели как конечного результата усилий, движущей силой в стремлении к достижению которой выступает мотив, определяемый каждым человеком для себя самостоятельно. Мотивом могут служить какие-либо эстетические, оздоровительные, профессионально-ориентированные, воспитательные, статусные, конкурентные, коммуникационные воззрения личности, формирующие стремление к достижению конкретного результата посредством использования всех имеющихся инструментов. Для студентов такими мотивами могут стать эффективное восстановление умственной работоспособности, нивелирование последствий гиподинамии и информационных перегрузок, повышение адаптационного потенциала организма в условиях стрессогенной среды вуза [16]. Исследование применяет комплексную методику, включая мониторинг времени за цифровыми устройствами и оценку физической активности через дневники и опросники, что позволяет выявить закономерности между цифровой нагрузкой и уровнем гиподинамии [5, с. 200; 7, с. 54; 13, с. 54]. Практическая значимость данных проявляется в следующих мерах: динамические паузы, организация групповых и индивидуальных занятий, использование мобильных приложений для мониторинга и мотивации, а также психопрофилактические мероприятия для снижения стресса, связанного с цифровой нагрузкой [8, с. 19; 12, с. 124; 15, с. 42].

Сравнительная таблица показателей физической активности студентов с высокой и низкой цифровой нагрузкой демонстрирует существенные различия:

Показатель	Студенты с высокой цифровой нагрузкой (6–8 ч/день)	Студенты с низкой цифровой нагрузкой (<3 ч/день)	Численность группы	Разница, %	Источник

Среднее время сидячей активности в день	9,2 ч	6,5 ч	60	+41	[5, с. 200; 6, с. 77; 15, с. 38]
Индекс физической активности (IPA)	42 ± 5	58 ± 6	60	-28	[11, с. 50; 13, с. 54]
Количество шагов в день	5 200 ± 800	7 100 ± 900	60	-27	[12, с. 123; 15, с. 39]
Время на динамическую активность	25 ± 10 мин	45 ± 12 мин	60	-44	[8, с. 19; 14, с. 24]
Самооценка физического самочувствия (по шкале 1–10)	5,8 ± 1,2	7,6 ± 1,1	60	-24	[7, с. 55; 15, с. 40]

Примечание: Разница рассчитана как относительное изменение среднего показателя: ((показатель низкой нагрузки – показатель высокой нагрузки) / показатель низкой нагрузки) × 100 %.

Анализ показывает, что цифровая зависимость студентов снижает уровень физической активности и способствует развитию гиподинамии. Новизна исследования заключается в применении комплексной методики оценки активности и сравнительном анализе групп с разной цифровой нагрузкой. Практическая значимость подтверждается возможностью внедрения конкретных мероприятий: динамические паузы, групповые и индивидуальные занятия, мобильные приложения и психопрофилактические методики. Комплексное сочетание организационных, технологических и психологических инструментов формирует устойчивые привычки к регулярной двигательной активности. Это улучшает здоровье, когнитивные функции и эффективность учебного процесса [5, с. 202; 13, с. 56].

Список литературы

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура студента : учебник для вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. Москва : КНОРУС, 2021. – 424 с.
2. Бальсевич В. К. Физическая культура человека: состояние и перспективы развития в условиях цифровизации образования / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 2021. № 6. С. 3–8.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. Москва : Спорт, 2020. – 520 с.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура и здоровье студентов : учебное пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Москва : Академия, 2020. – 256 с.
5. Тихомирова Е. А., Орлова Н. В. Влияние цифровых технологий на двигательную активность молодежи / Е. А. Тихомирова, Н. В. Орлова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 4 (206). С. 196–201.
6. Смирнов В. Н., Петрова Л. А. Цифровая зависимость и ее влияние на здоровье студенческой молодежи / В. Н. Смирнов, Л. А. Петрова // Педагогика и психология образования. 2023. № 2. С. 74–80.
7. Гаврилов Д. Н., Сидоров А. В. Двигательная активность студенческой молодежи в условиях цифровизации образования / Д. Н. Гаврилов, А. В. Сидоров // Теория и практика физической культуры. 2024. № 1. С. 52–56.
8. Лисицкая Т. С., Бойко Е. А. Формирование здорового образа жизни студентов в условиях информационного общества / Т. С. Лисицкая, Е. А. Бойко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2022. № 3. С. 15–19.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в условиях современной образовательной среды : монография / В. Н. Платонов. Москва : Спорт, 2021. – 640 с.
10. Козлова Н. В., Андреев П. А. Цифровая среда и здоровье студенческой молодежи / Н. В. Козлова, П. А. Андреев // Вестник педагогических наук. 2023. № 5. С. 44–49.
11. Селуянов В. Н. Физиология физической активности человека : учебное пособие / В. Н. Селуянов. Москва : Спорт, 2020. – 336 с.
12. Иванова О. С., Карпов А. Д. Проблема гиподинамии среди студентов в условиях цифровизации образовательного процесса / О. С. Иванова, А. Д. Карпов // Современные проблемы науки и образования. 2024. № 2. С. 118–123.
13. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки : учебное пособие / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов. Москва : Лептос, 2020. – 368 с.

14. Малахов В. С., Сергеева Т. П. Влияние информационных технологий на образ жизни студенческой молодежи / В. С. Малахов, Т. П. Сергеева // Физическая культура в школе. 2022. № 7. С. 21–26.

15. Николаев А. В., Фролова И. П. Здоровьесберегающие технологии и формирование двигательной активности студентов : учебное пособие / А. В. Николаев, И. П. Фролова. Санкт-Петербург : Питер, 2023. – 312 с.

16. Васильев, А.В., Сухинина, А.А. Занятия по физической культуре как средство профилактики перенапряжения студентов высших учебных заведений [Текст] / А.В.Васильев, А.А.Сухинина //Сборник статей Межд. научно-практ. конф.. – 2026. – С. 118–120. – Библиогр.: с. 119.