

УДК 378

**ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБЩЕСТВА НА УРОВЕНЬ
АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ: АНАЛИЗ
СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЙ И РАЗРАБОТКА
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕР**

Климова В.В., студентка гр. Юк-332, III курс, Лакеева А.В., студентка
гр. Юк-332, III курс, Сусина П.М., студентка гр. Юк-332, III курс

Научный руководитель: Шамин И.А., преподаватель кафедры
физического воспитания

Нижегородский институт управления – филиал «РАНХиГС»

Аннотация: В статье анализируется, как цифровизация влияет на физическую активность студентов. С одной стороны, технологии открывают новые возможности для занятий спортом — появились фитнес-приложения, онлайн-тренировки и AR-игры, которые делают тренировки доступнее и интереснее. С другой стороны, молодёжь всё больше времени проводит в гаджетах, меньше двигается и реже выбирает активные виды досуга. Особое внимание уделено тому, как дистанционное обучение и виртуальное общение усиливают сидячий образ жизни. В работе подчёркивается, что важно находить баланс между цифровыми и реальными активностями. Предлагаются рекомендации, как использовать преимущества технологий для поддержания здоровья и снизить риски, связанные с малоподвижностью.

Ключевые слова: Цифровизация, физическая активность, студенческая молодёжь, цифровые технологии, малоподвижный образ жизни, фитнес-приложения, онлайн-тренировки, AR-игры, дистанционное обучение, здоровый образ жизни.

Сегодня мир переживает уникальный этап технологической революции - цифровые новшества стремительно проникают во все сферы жизни. Изменения затронули уже не только работу и учебу, но и отдых с общением. Наиболее активно новые технологии осваивает подрастающее поколение, в том числе студенты. Молодежь - это первое поколение, которое выросло с массовым использованием интернета, которое буквально живёт в цифровой среде, что накладывает отпечаток на их привычки и стиль жизни. Особое влияние оказывается на физическую активность. С одной стороны, технологии открывают массу возможностей для заботы о своем здоровье, а с другой - нередко приводят к тому, что молодые люди двигаются все меньше.

По данным Росстата, более 95% молодежи в возрасте 18-24 лет ежедневно используют смартфоны и проводят в цифровой среде в среднем 6-8 часов в сутки. Одновременно с этим среди студентов отмечается тенденция к снижению уровня физической активности. Согласно исследованиям ВОЗ,

около 80% подростков и молодых людей не достигают рекомендуемого уровня физической активности [2].

С одной стороны, цифровая среда открывает беспрецедентные возможности для поддержания физической формы. Доступ к обширной базе обучающих материалов по здоровому образу жизни, возможность заниматься спортом и фитнесом в домашних условиях, использование специализированных приложений для отслеживания физической активности, доступ к онлайн-тренировкам с профессиональными инструкторами, - все это относится к предоставляемым возможностям. С другой стороны, наблюдается тревожная тенденция к следующим факторам:

1. увеличение времени, проводимого перед экранами различных устройств;
2. снижение мотивации к традиционным формам физической активности;
3. формирование нездоровых привычек, связанных с малоподвижным образом жизни;
4. развитие синдрома гиподинамии.

Исходя из приведенных факторов возникает необходимость в проведении комплексного исследования, чтобы понять как цифровизация влияет на физическую активность студентов.

Цель данного исследования заключается в детальном анализе противоречивых тенденций и предложение научно обоснованных решений, которые помогут найти баланс между плюсами цифровых технологий и необходимостью поддерживать достаточный уровень физической активности. Особое внимание следует уделить поиску действенных способов, позволяющих минимизировать отрицательное влияние цифровизации, не теряя при этом и развивая все лучшее, что технологии могут дать для физического воспитания и формирования здорового образа жизни у молодежи.

Как было отмечено выше, цифровизация становится неотъемлемой частью общества, проникающей во все сферы жизни. Наиболее заметны эти перемены среди студентов, для которых цифровые возможности уже давно стали привычной средой. В России уровень цифровизации в спорте остается низким - всего 15,7 процента по данным 2020 года, что еще больше ухудшается неравенством: в отдаленных регионах устаревшая база и отсутствие квалифицированных специалистов тормозят прогресс [3].

Сегодня смартфоны, планшеты и ноутбуки стали неотъемлемой частью жизни молодежи, превратившись в главные инструменты для учёбы, общения и отдыха. Благодаря этим устройствам представители молодежи могут в любой момент получить доступ к нужной информации, а также использовать новые способы взаимодействия друг с другом. У подростков и студентов чрезмерное и импульсивное использование смартфонов, в частности - частая проверка уведомлений и социальных сетей, ассоциируется с ростом числа когнитивных сбоев в повседневной жизни. Такие способы могут проявляться в рассеянности, забывчивости, трудностях концентрации и нарушениях кратковременной памяти. Установлена связь между увеличением времени у экрана и снижением когнитивной гибкости, ухудшением способности к

принятию решений и повышенной утомляемостью при выполнении умственной работы [4].

В качестве последствий цифровизации следует выделить трансформацию самого учебного процесса. Развитие онлайн-платформ и переход на дистанционное обучение привели к тому, что студенты стали больше времени в неподвижном состоянии, сидя перед экранами компьютеров. Изменениям также подверглась и сама суть общения. Живые встречи и личное взаимодействие все чаще уступают место переписке в социальных сетях и мессенджерах. Как итог, у молодежи становится меньше поводов для совместных прогулок, занятий спортом или других видов активности.

Также стоит отметить, что способ получения информации стал другим. Подобный подход порой приводит к тому, что реальные, практические стороны жизни, включая спорт и физическую активность, теряют свою привлекательность для студентов. Как итог, для них формируется новая повседневная реальность, в которой привычные виды активности и общения всё чаще уступают место цифровым аналогам. Как следствие, возникает вопрос о сохранении достаточных показателей физической активности в современных условиях. Кроме того, цифровизация заметно изменила привычки студентов и их отношение к спорту. Все больше молодых людей предпочитают проводить свободное время в Интернете, через который они общаются в соцсетях, смотрят стримы, играют в онлайн-игры. Эти виртуальные развлечения стали основным способом отдыха, вытесняя традиционные хобби и занятия физической культурой.

Когда речь заходит о выборе профессии, студенты все чаще ориентируются на направления в сфере информационных технологий, дизайна и аналитических дисциплин. Такая работа изначально предполагает, что большую часть дня придется проводить сидя за компьютером. Подобные привычки формируются еще в университете и со временем могут негативно сказаться на здоровье. К тому же, среди молодежи набирает популярность феномен онлайн-активизма. Студенты активно участвуют в виртуальных дискуссиях, поддерживают различные интернет-акции и чувствуют себя социально вовлеченными. Однако такая деятельность не заменяет реального участия в спортивных и общественных мероприятиях, где необходимо личное присутствие и активное взаимодействие с другими людьми.

В то же время возникают и совершенно новые, современные возможности для поддержания активности, напрямую связанные с цифровыми технологиями. Среди них - киберспорт, AR-игры, и фитнес-трекеры, которые дают возможность молодежи, на основе интересных и инновационных способах, заботиться о своей физической форме. Исследования показывают, что интеграция таких гаджетов увеличивает регулярность занятий на 37 процентов, а прирост выносливости достигает 18 процентов [3]. Подобные устройства особенно востребованы среди профессиональных спортсменов, для которых детальный анализ данных становится ключом к совершенствованию тактики.

Все эти тенденции тесно взаимосвязаны между собой и в совокупности формируют сложную систему, в рамках которой цифровизация оказывает заметное влияние на физическую активность студентов. Чтобы уменьшить негативные эффекты, важно разрабатывать целостные стратегии, которые должны помогать студентам находить баланс между цифровыми развлечениями и движением. Профилактика должна основываться на широкой информационной и просветительской работе. В учебные планы следует включить специальные модули о принципах здорового образа жизни, основах физиологии и способах борьбы с недостатком движения. Для этого можно активно задействовать цифровые каналы, через которые можно будет проводить вебинары и онлайн-лекции, приглашать экспертов для мастер-классов, рассказывать о спортивных событиях и достижениях в соцсетях.

Не менее важно создать для студентов мотивирующую среду. Спортивные объекты и секции должны соответствовать интересам молодежи, а для этого нужно предлагать разнообразие направлений - от традиционных видов спорта до современных и популярных у молодых людей. Доступ к занятиям должен быть у всех, вне зависимости от уровня подготовки или финансовых возможностей. Большую роль играет и система поощрения. Можно ввести бонусные баллы за участие в соревнованиях, которые потом обмениваются на какие-нибудь привилегии. Дополнительные баллы к академическому рейтингу за спортивные успехи также неплохо мотивируют. Для самых активных студентов следует предусмотреть спортивные стипендии, чтобы совмещать спорт и учебу было проще.

Если правильно организовать использование информационных технологий в образовательном процессе, то они могут стать эффективным инструментом повышения физической активности студентов. К примеру, фитнес-приложения выступают ключевым элементом цифровой экосистемы физического воспитания. Они позволяют создать удобную систему управления физической активностью, интегрированную с учебным процессом. Через такие приложения студенты могут планировать занятия с учетом своего расписания, автоматически фиксировать посещаемость тренировок, участвовать в бонусных программах. Некоторые исследования показывают, что использование таких устройств может значительно повысить уровень физической активности. Например, молодежь, которую поддерживают фитнес-трекеры, демонстрирует на 30% более высокие уровни активности по сравнению с теми, кто не использует этот тип технологий [1].

Геймификация спортивных активностей становится эффективным способом повышения вовлеченности студентов. Игровые механики делают процесс физической активности более увлекательным, превращая рутинные тренировки в интересное занятие. Соревновательный дух, желание достигать новых вершин и получать за это признание, - все это, стимулирует студентов к регулярным занятиям спортом. Не менее важна и цифровая гигиена. В учебных заведениях стараются решать эту задачу, организуя специальные семинары. На них учат ребят разумно относиться к времени, проведенному с гаджетами,

осознанно подходить к выбору онлайн-контента и находить баланс между виртуальной и реальной жизнью.

Исходя из проведенного анализа, можно сделать вывод о том, что цифровизация ставит перед студентами непростые задачи, связанные с поддержанием должного уровня физической активности. Мы видим, как растет доля малоподвижного образа жизни, интерес к спорту ослабевает, а виртуальные увлечения все чаще замещают занятия в реальном мире. Для решения этой дилеммы требуется взвешенный и всесторонний подход. Чтобы сформировать у молодежи установки на здоровый и активный образ жизни, необходимо внедрять соответствующие образовательные инициативы, разрабатывать мотивационные программы и улучшать спортивную инфраструктуру. При этом важно не отрицать прогресс, а находить пути его разумного использования для улучшения здоровья и общего благополучия.

Список литературы:

1. Евдокимов Е.О. Влияние цифровых технологий и мобильных приложений на мотивацию к занятиям физической культурой и спортом у молодежи // Научный Лидер. 2025. №4 (205). URL: <https://scilead.ru/article/7915-vliyanie-tsifrovikh-tehnologij-i-mobilnikh-p> (дата обращения: 20.03.2026).
2. Ковалёв В. М., Соболев Ю. В. Влияние цифровых технологий на физическую активность студентов вузов // Вестник науки. 2026. №1 (94). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-tsifrovyyh-tehnologiy-na-fizicheskuyu-aktivnost-studentov-vuzov> (дата обращения: 20.03.2026).
3. Пискулова О.Б. Влияние цифровизации на физическую культуру и спорт // Материалы XVIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2026/article/2018039314> (дата обращения: 20.03.2026).
4. Рахимова М.Н., Касенова Б.Б., Сулейменов Б.З. Цифровизация и ее двойственное влияние на физическую активность и сидячий образ жизни // Актуальные вопросы общества, науки и образования : Сборник Статей XXIII Международной Научно-Практической Конференции. 2025. С. 186–89. URL: <https://www.academia.edu/143266572> (дата обращения: 20.03.2026).