

УДК_796.011.1

ОТНОШЕНИЕ ЗУМЕРОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Рожнева В.В., студентка гр. МБб-251, I курс,

Самарцева М.Е., студентка гр. МБб-251, I курс

Научный руководитель: Гнездилов М.А., к.п.н., доцент, заведующий
кафедрой физвоспитанияКузбасский государственный технический университет
имени Т.Ф. Горбачева
г. Кемерово

В обществе популярно мнение, что представители поколения Z (1997-2012) ведут малоподвижный образ жизни и не следят за своей физической формой. Поэтому цель нашей статьи — узнать отношение зумеров к физической культуре и подтвердить или опровергнуть это мнение.

Поколением Z называют людей, которые родились с конца 1990-х до начала 2010-х годов. В современном медиапространстве за представителями этого поколения закрепилось название «зумеры», также их иногда называют «зетами» или «центениалами». Согласно теории поколений, люди, родившиеся в определенный временной период, обладают схожими чертами поведения. Исторический контекст, который окружает представителей каждого поколения, формирует их социально-психологические черты. Зумеры родились в период глобальной цифровизации общества, с раннего детства они сильно привязаны к гаджетам, формируют картину мира и взгляды на жизнь на основании рекомендаций друзей и лидеров мнений. Представители этого поколения стараются всегда быть на связи с друзьями. Они считаются вдумчивыми и экономными, бережно относятся к природным ресурсам и следят за собственным ментальным здоровьем [1].

Для поколения Z традиционная физическая культура в том виде, в каком она существует в школах, университетах, на предприятиях, часто кажется устаревшей. Однако стоит отметить, что зумеры не против движения, они против принудительного движения без выбора вида активности.

В основе советской и постсоветской системы физкультуры лежал принцип унификации: все бегут кросс, все сдают нормативы ГТО и так далее. Представители поколения Z напротив выросли в культуре гиперперсонализации. Например, каждый зумер имеет свой плейлист на музыкальном стриминге вместо радио, свою ленту в социальных сетях вместо телевизора.

Обычно зумеры занимаются физкультурой, имея конкретную цель. Если у зумера проблемы с опорно-двигательной системой, например, сколиоз, он предпочтет выполнять упражнения для мышц спины, чтобы избавиться от боли при долгой работе за компьютером. Физкультура прошлых поколений же была нацелена на всестороннее физическое воспитание, подготовку к тру-

ду и защите Родины. Это отражалось в задачах системы физического воспитания, формах занятий и нормах, а также в идеологических принципах [2].

Также следует отметить, что в последнее время наблюдается значительное влияние цифровых технологий на данную сферу. Одним из ключевых направлений цифровизации является использование технологий для повышения эффективности тренировок и восстановления спортсменов. Смарт-устройства, такие как фитнес-трекеры, умные часы и датчики активности, помогают отслеживать физические показатели (например, пульс, уровень кислорода в крови, количество сожженных калорий), анализировать результаты тренировок и корректировать программы занятий [3].

Так как зумеры — поколение, выросшее на достижениях, уровнях и наградах в играх, им важна система поощрения и визуализация прогресса. Эту потребность идеально закрывают приложения для фитнеса, смарт-часы и прочие цифровые устройства. Таким образом, зумеры имеют возможность наблюдать за своей физической активностью и отслеживать прогресс тренировок с помощью различных графиков и статистик на специализированных устройствах и в приложениях, что поощряет их заниматься спортом больше. Например, пройти сегодня на тысячу шагов больше, чем вчера.

Помимо индивидуализации и цифровизации следует отметить еще одну тенденцию: спорт для зумеров становится частью имиджа. Для них спорт — это не только здоровье, но и повод для самовыражения. Например, челленджи в социальных сетях, йога ради атмосферы, посещение зала с друзьями. По статистике, именно зумеры чаще всего посещают фитнес-клубы и студии. Они охотно пробуют все: от функциональных до миофасциальных тренировок [4].

Кроме опровержения стереотипов об отношении зумеров к физической культуре, мы ставили перед собой следующую задачу: разработать вопросы анкеты и провести опрос с целью ознакомления с мнением студентов о занятиях спортом.

В анкетировании принимали участие студенты первого, второго, третьего курса строительного института, института экономики и управления, института информационных технологий и машиностроения КузГТУ.

Вопросы были следующего содержания:

1. Как Вы относитесь к физической культуре?
2. Занимаетесь ли Вы физической активностью помимо пар по физической культуре?
3. Если бы представилась возможность, то по какой причине Вы бы начали заниматься физической культурой?
4. Хотели бы Вы больше заниматься физической культурой?

Всего было проанализировано 68 анкет учащихся. Большая часть опрошенных, а именно 52,2%, любят физкультуру и регулярно занимаются ей. Остальные 47,8% относятся к физкультуре нейтрально или не занимаются ей.

Также студентам был задан вопрос, занимаются ли они физической активностью помимо пар по физической культуре. Регулярно занимаются физиче-

ской активностью 64,7% студентов, посещают только пары по физической культуре — 23,5%, не посещают даже пары — 11,8%.

Если бы представилась возможность, студенты начали бы заниматься спортом, если бы у них было больше свободного времени (40,3%), пошли бы за компанию с другом или подругой (37,3%), если бы занятия в зале были бесплатными (17,9%). Остальные 4,5% опрошенных не стали бы заниматься физкультурой.

При вопросе о том, хотели бы студенты больше заниматься физической культурой, 47,1% опрошенных хотели бы заниматься для удовольствия, 44,1% — для поддержания здоровья, а 8,8% не хотели бы заниматься спортом.

Проведенное исследование позволило сделать вывод о том, что большая часть зуммеров следит за своим физическим здоровьем и занимается физической культурой.

Итак, отношение поколения Z к физической культуре — это не история про «лень и гаджеты», как часто пытаются представить старшие поколения. Это история сдвига в восприятии собственного тела и мотивации. Зумеры не отвергают физическую активность, они отвергают устаревшие форматы и принуждение.

Ключевое противоречие заключается в том, что поколение, которое обвиняют в гиподинамии, оказалось самым вовлеченным в спорт поколением. Они превратили физкультуру из обязанности в инструмент управления ментальным здоровьем, социальной презентации и развлечения.

Можно выделить три главных изменения, которые зумеры привнесли в физическую культуру:

1. Смена парадигмы с «коллективной обязанности» на «личный комфорт». Они отказались от системы нормативов и унификации в пользу точечных, функциональных и психологически комфортных практик.

2. Абсолютная цифровизация. Для зумера спорт не существует вне данных, гаджетов и виртуального сообщества. Носимые устройства и онлайн-контент стали не просто мотиваторами, а обязательными посредниками между человеком и его телом.

3. Интеграция с ментальным здоровьем. В отличие от предыдущих поколений, которые культивировали культ силы и выносливости, зумеры ищут в спорте спокойствие, восстановление и экологичное отношение к себе, часто выбирая йогу, стретчинг или осознанный бег вместо изнурительных «качалок».

Понимание этих изменений критически важно для образования, фитнес индустрии и общества в целом.

Значение для образования заключается в том, что уроки физкультуры должны быть перестроены таким образом, чтобы каждый мог самостоятельно выбрать вид физической активности, фитнес индустрия должна стать более цифровизированной, чтобы не потерять молодую аудиторию, а общество

должно принять, что спорт — это часть повседневной жизни, а не обязанность или зрелище.

Таким образом, поколение Z не «убило» спорт, а стало интерпретировать его по-своему. Занятия физкультурой перешли из спортзала в удобный цифровой формат. В конечном счете, физическая культура в интерпретации зумеров — это не про слово «надо», а про слово «хочу». И этот сдвиг, возможно, является самым здоровым изменением в отношении человечества к своему телу за последние десятилетия.

Список литературы

1. Э. Юсупов. Что такое поколение Z: особенности и характер «цифровых» детей // [Электронный ресурс] // <https://lenta.ru/articles/2023/11/29/chto-takoe-pokolenie-z/> / (Дата обращения 2.03.2026)
2. Н.С. Кондратьева. Физическое воспитание в СССР // [Электронный ресурс] // <https://multiurok.ru/files/fizicheskoe-voospitanie-v-sssr.html> / (Дата обращения 14.03.2026)
3. Ключевые тенденции цифровизации физической культуры и спорта на современном этапе / М.А. Инев, А.К. Фролова, Д.А. Гладун, А.Г. Дергач // [Электронный ресурс] // <https://scipress.ru/pedagogy/articles/klyuchevyye-tendentsii-tsifrovizatsii-fizicheskoy-kultury-i-sporta-na-sovremennom-etape.html> / (Дата обращения 15.03.2026)
4. В. Тен. Для чего бумеры, миллениалы, зумеры и альфы занимаются спортом // [Электронный ресурс] // <https://forbes.kz/articles/dlya-chego-bumery-millennialy-zumery-i-alfy-zanimayutsya-sportom-f3e963> / (Дата обращения 16.03.2026)