

УДК 796.011.3:004.5

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ НА УРОВЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Е.С. Маринич, Д.Д. Рылач, 2 курс

Научный руководитель – В.А. Василевска, старший преподаватель

Полесский государственный университет

Введение. Здоровый образ жизни неотделимо связан с высокой двигательной активностью человека. Для нашего организма двигательная активность является физиологической потребностью, он может правильно развиваться и функционировать, лишь при условии достаточной и регулярной мышечной нагрузки. Сопутствовать недостатку двигательной активности может гипотрофия скелетных мышц. [1; 2; 3].

Цифровизация всех сфер жизни привела к фундаментальным изменениям в поведенческих паттернах человека. Термин «цифровая среда» объединяет не только технические устройства, но и контент, сервисы, коммуникации, которые формируют малоподвижный образ жизни. Исследователи выделяют два основных механизма влияния цифровизации на двигательную активность человека: временной (экранное время вытесняет физическую активность) и мотивационный (виртуальная реальность предлагает более доступное подкрепление, чем физические упражнения) [4; 5].

Учебная деятельность в вузе всё чаще реализуется с использованием электронных платформ, что усугубляет статический компонент образа жизни. Студенческая молодёжь проводит в среднем до 7 часов ежедневно за экранами смартфонов, компьютеров и планшетов [6; 7]. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), экранное время для молодежи и взрослых необходимо ограничить до 2-4 часов в сутки [2]. Одновременно фиксируется устойчивое снижение спонтанной и организованной двигательной активности студентов [6; 7; 8].

Анализируя феномен «цифровой гиподинамии» среди студенческой молодежи, следует разграничивать пассивное потребление контента и активное взаимодействие, которое потенциально может включать двигательный компонент. Однако, по данным литературы, доля активного взаимодействия в общем экранном времени студентов не превышает 8–10%. Основной объём времени занимает именно статичная активность, связанная с учебой или досугом в положении сидя [4; 7; 8].

По данным ВОЗ, недостаточная двигательная активность является одним из ведущих рисков смертности, а в молодом возрасте она коррелирует с риском развития ожирения, нарушений опорно-двигательного аппарата и психоэмоциональными расстройствами [2]. В то же время цифровая среда предоставляет новые инструменты для самоконтроля и мониторинга, появляются данные об эффективности использования мобильных приложений для повышения двигательной активности и вовлечения в онлайн-челленджи [8; 9; 10].

Все вышесказанное позволяет рассматривать цифровую среду не только как фактор риска гиподинамии, но и как потенциальный ресурс для её коррекции. Таким образом, сохранение и укрепление здоровья студенческой молодёжи невозможно без учёта факторов цифровой нагрузки.

Цель исследования. Выявить и оценить влияние цифровой среды на уровень двигательной активности студентов УО «Полесский государственный университет».

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе УО «Полесский государственный университет». В исследовании приняли участие 60 студентов 1–2 курсов (средний возраст 19,2 года) факультета организации здорового образа жизни Полесского государственного университета. Для изучения и оценки влияния цифровой среды на двигательную активность студенческой молодежи было проведено анкетирование студентов УО «Полесский государственный университет». Каждая анкета включала вопросы о субъективной оценке двигательной активности, ежедневном экранном времени, использовании фитнес-гаджетов, предпочитаемых видах досуга. Статистическая обработка данных проведена методами описательной статистики.

Результаты исследования. При оценке уровня физической активности анкетированных студентов было выявлено, что 68,8% респондентов считают свой уровень двигательной активности недостаточным и связывают это с увлечением цифровыми устройствами. При этом две трети (66,7%) из них осознают негативное влияние дефицита движения на организм.

Анкетирование выявило, что среди опрошенных нет студентов, экранное время которых составило бы 2–4 часа в сутки, 58% респондентов отметили, что проводят с гаджетами более 4, но менее 7 часов в сутки, тогда как 42% указали, что проводят с гаджетами 7 и более часов в день. В среднем суточное экранное время респондента составило $6,2 \pm 1,8$ часа.

Опрос показал, что студенты, проводящие много времени в положении сидя, часто не компенсируют это организованными занятиями: лишь 27% респондентов регулярно тренируются, 56% – нерегулярно, 17% не имеют в своем режиме никакой дополнительной двигательной активности (занимаются физической культурой в рамках учебной программы). При этом 62% анкетированных студентов положительно относятся к идее включения онлайн-тренировок в учебный процесс или досуг.

Анкетирование позволило выяснить, что только 33,3% респондентов использует цифровые средства самоконтроля и мониторинга, однако только 12% из них опираются на рекомендации устройств при планировании физической нагрузки, 21,3% используют для оценки своего физического состояния, тогда как большинство (66,7%) воспринимают гаджет скорее, как стильный аксессуар, нежели как инструмент для изменения поведения.

Выводы:

1. Оценка результатов анкетирования выявила негативное влияние цифровой среды на двигательную активность респондентов (68,8% респондентов связывают снижение уровня двигательной активности с увлечением цифровыми устройствами, лишь 27% опрошенных регулярно тренируются, 17% не имеют в своем режиме никакой дополнительной двигательной активности).

2. Полученные в результате анкетирования данные свидетельствуют о высокой экранной нагрузке опрошенных студентов (в среднем суточное экранное время респондента составило $6,2 \pm 1,8$ часа), что превышает гигиенические рекомендации ВОЗ и обосновывает необходимость ее коррекции в сторону уменьшения.

3. Большинство (62%) респондентов положительно относятся к идее включения онлайн-тренировок в учебный процесс или досуг, что допускает возможность использования цифровых платформ как стимула к двигательной активности.

4. В качестве одного из направлений формирования здорового образа жизни среди студенческой молодежи обосновано регулярное проведение просветительной работы по повышению уровня знаний в области использования инструментов цифровой среды для самоконтроля физического состояния, мониторинга и коррекции двигательной активности (только 33,3% анкетированных использует современные средства самоконтроля и мониторинга, из них большинство (66,7%) воспринимают гаджеты как стильный аксессуар).

Список использованных источников

1. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – 7-е изд. – Москва : Спорт, 2020. – 624 с.
2. ВОЗ. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. – Женева : Всемирная организация здравоохранения, 2020. – 58 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2020. – 543 с.

4. Тихонов, В. В. Социально-психологические аспекты влияния цифровой среды на досуг студентов / В. В. Тихонов // Педагогика и психология образования. – 2022. – № 3. – С. 66–72.
5. Андреев, Т. А. Современные фитнес-технологии в системе физического воспитания студентов / Т. А. Андреев // Известия вузов. Северо-Кавказский регион. – 2023. – № 2. – С. 91–97.
6. Кучма, В. Р. Гигиеническая оценка образа жизни и двигательной активности студентов в условиях цифровой среды / В. Р. Кучма, М. И. Степанова // Здравоохранение РФ. – 2023. – № 2. – С. 21–27.
7. Сидоров, Д. Г. Влияние цифровых технологий на здоровье и физическую активность молодежи / Д. Г. Сидоров, А. В. Петров // Физическая культура и спорт в современном мире. – 2022. – Т. 14. – С. 113–120.
8. Иванова, Е. С. Двигательная активность студентов в условиях информационной насыщенности / Е. С. Иванова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 5. – С. 78–80.
9. Маркова, А. И. Мобильные приложения как средство повышения физической активности студентов / А. И. Маркова, С. В. Козлов // Спортивная медицина: наука и практика. – 2023. – № 1. – С. 44–49.
10. Лебедева, О. П. Эффективность использования носимых трекеров для коррекции двигательной активности / О. П. Лебедева, И. Н. Семенчук // Здоровье для всех. – 2024. – № 1. – С. 114–119.