

Дата поступления рукописи в редакцию: 29.07.2025 г.
Дата принятия рукописи в печать: 11.09.2025 г.

DOI: 10.24412/2076-1503-2025-8-585-586

РЕДИ Елена Владимировна,
Доцент кафедры физического воспитания и спорта
Сибирский государственный университет
науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева,
г. Красноярск,
e-mail: Russlen90@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

Аннотация. В современном мире, где цифровые технологии проникают во все сферы жизни, дети и подростки все больше времени проводят в виртуальном пространстве. Данная работа посвящена анализу уровня физической активности подростков в условиях цифровизации общества. В ней рассматриваются современные тенденции снижения двигательной активности среди молодёжи, влияние цифровых технологий на образ жизни подростков и определяются пути решения данной проблемы с помощью стимулирования физической активности.

Ключевые слова: физическая активность, цифровизация, здоровье, малоподвижный образ жизни, технологии, двигательная активность, профилактика гиподинамии.

REDI Elena Vladimirovna,
Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports
Siberian State University of Science and Technology named after
Academician M.F. Reshetnev, Krasnoyarsk

THE IMPACT OF DIGITALIZATION ON THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AMONG TEENAGERS

Annotation. In today's world, where digital technologies are penetrating into all spheres of life, children and adolescents are spending more and more time in virtual space. The article is devoted to the analysis of the level of physical activity of adolescents in the context of digitalization of society. It examines current trends in reducing motor activity among young people, the impact of digital technologies on the lifestyle of adolescents and identifies ways to solve this problem by stimulating physical activity.

Key words: physical activity, digitalization, health, sedentary lifestyle, technology, physical activity, prevention of physical inactivity.

Цифровизация общества значительно изменила образ жизни подростков. Сегодня молодёжь проводит значительное количество времени в цифровом пространстве, что приводит к снижению физической активности и ухудшению здоровья. Малоподвижный образ жизни становится одной из главных проблем современного общества, вызывая тревогу среди специалистов в области медицины и образования.

Цель исследования — проанализировать уровень физической активности подростков в условиях цифровизации, выявить факторы, влияющие на её снижение, и предложить меры по стимулированию физической активности среди молодёжи.

В условиях цифровизации общества подростки всё больше времени проводят за экранами смартфонов, планшетов и компьютеров. В результате наблюдается:

Снижение двигательной активности: Традиционные формы досуга, такие как подвижные игры и спортивные занятия, вытесняются онлайн-общением и видеоиграми.

Малоподвижный образ жизни: Время, проведённое сидя, увеличивается, что способствует развитию гиподинамии и других негативных последствий для здоровья.

Изменение привычек отдыха: Подростки предпочитают пассивный отдых перед экранами вместо активных физических игр и спорта на свежем воздухе.

Все эти факторы приводят к ухудшению физического здоровья и снижению общей физической подготовки подростков.

Результаты исследований. В рамках исследования было проведено анкетирование среди 100 подростков-студентов в возрасте от 17 до 20 лет. Респонденты ответили на вопросы о своём уровне физической активности, времени, проводимом за экранами устройств, и отношении к спорту.

1. 75% сообщили о регулярном использовании гаджетов более 4 часов в день.

2. 45% признались, что не занимаются физической активностью в течение недели.

3. 35% регулярно посещают спортивные секции или ведут активный образ жизни.

Основными причинами отказа от физической активности являются:

1. Отсутствие мотивации, лень — 50%

2. Предпочтение цифрового досуга — 38%

3. Отсутствие времени из-за учёбы — 12%

Анализ результатов исследований.

Результаты исследования показывают, что основной причиной снижения физической активности является смещение интересов подростков-студентов в сторону цифровых технологий. В условиях современного общества использование гаджетов и интернета становится неотъемлемой частью жизни, однако это приводит к пассивному образу жизни. Отказ от физической активности влечёт за собой ухудшение физического и психического здоровья.

1. Влияние цифровизации на физическую активность:

- Цифровые технологии заменяют физическую активность, снижая интерес подростков к занятиям спортом.

- Избыточное время перед экранами приводит к гиподинамии и нарушению осанки.

2. Факторы, влияющие на низкий уровень физической активности:

- Пассивные формы досуга, такие как просмотр видео и видеоигры.

- Недостаток поддержки со стороны родителей и образовательных учреждений.

- Снижение привлекательности традиционных спортивных активностей.

3. Последствия малоподвижного образа жизни:

- Увеличение случаев избыточного веса и ожирения среди подростков.

- Нарушение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

- Повышенный риск эмоциональных и когнитивных расстройств.

4. *Проблемы, вызываемые недостатком физической активности:*

- *Гиподинамия:* Недостаток двигательной активности приводит к замедлению обменных процессов, ослаблению мышц и нарушению осанки.

- *Избыточный вес и ожирение:* Малоподвижный образ жизни и неправильное питание способствуют набору избыточной массы тела.

- *Психозмоциональные расстройства:* Недостаток физической активности снижает выработку эндорфинов, что способствует повышению уровня стресса и тревожности.

Заключение. Цифровизация общества оказывает значительное влияние на уровень физической активности подростков, способствуя снижению двигательной активности и развитию гиподинамии. Решение данной проблемы требует комплексного подхода, включающего образовательные, социальные и технологические меры. Интеграция современных технологий в программы физической активности позволит повысить мотивацию подростков и снизить негативное влияние цифровизации на их здоровье.

Список литературы:

[1] Лобанова, М. А. Актуальность использования мобильных приложений для занятий физической культурой / М. А. Лобанова. — Текст : непосредственный // Исследования молодых ученых : материалы XXXI Междунар. науч. конф. (г. Казань, январь 2022 г.). — Казань : Молодой ученый, 2022. — С. 61-65. — URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/416/16954/>

[2] Сивирин А.И. Мотивация изучения физической культуры посредством использования компьютерных технологий. URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-sport/library/2024/02/26/motivatsiya-izucheniya-fizicheskoy-kultury-posredstvom>.

Spisok literatury:

[1] Lobanova, M. A. Aktual'nost' ispol'zovaniya mobil'nyh prilozhenij dlya zanyatij fizicheskoy kul'turoj / M. A. Lobanova. — Tekst : neposredstvennyj // Issledovaniya molodyh uchenyh : materialy XXXI Mezhdunar. nauch. konf. (g. Kazan', yanvar' 2022 g.). — Kazan' : Molodoj uchenyj, 2022. — S. 61-65. — URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/416/16954/>

[2] Sivirin A.I. Motivaciya izucheniya fizicheskoy kul'tury posredstvom ispol'zovaniya komp'yuternyh tekhnologij. URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-sport/library/2024/02/26/motivatsiya-izucheniya-fizicheskoy-kultury-posredstvom>.