

3. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике : монография / Л. И. Лубышева, А. И. Заглевская, А. А. Передельский [и др.]. – Москва : Теория и практика физической культуры и спорта, 2017. – 200 с.

ИНТЕГРАЦИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Страчук А.А.

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Хонякова Т.В.

Актуальность. В условиях стремительного развития цифровых технологий наблюдается трансформация подходов к организации физической активности молодежи.

В статье рассматриваются современные цифровые технологии, их влияние на физическую активность студенческой молодежи, анализируются положительные аспекты, такие как возможность мониторинга результатов, создание сообществ единомышленников, а также обсуждаются потенциальные риски, включая зависимость от технологий и снижение реальной физической активности, прилагаются рекомендации по их эффективному использованию.

Современный мир стремительно меняется под влиянием цифровых технологий, и молодежь является одной из самых восприимчивых к этим изменениям групп. В последние годы наблюдается значительное увеличение интереса к физической активности среди студентов, что во многом связано с интеграцией цифровых технологий в их повседневную жизнь.

Фитнес-приложения, носимые устройства, такие как смарт-часы и фитнес-браслеты, а также онлайн-платформы для тренировок и соревнований становятся неотъемлемой частью их активного образа жизни. Цифровые технологии предлагают новые возможности для мониторинга физической активности, улучшения результатов тренировок и создания сообществ единомышленников. Они помогают молодым людям устанавливать и достигать личные цели, отслеживать прогресс и мотивировать друг друга в достижении высоких спортивных результатов. Однако, несмотря на все преимущества, существует и ряд рисков, связанных с чрезмерным увлечением гаджетами, что может привести к снижению уровня реальной физической активности и увеличению экранного времени.

Рекомендации по исследованию могут быть полезны для педагогов, тренеров, родителей, стремящихся поддерживать активный образ жизни у молодежи в условиях цифровизации.

Цель. Проанализировать влияние цифровых технологий на физическую активность студенческой молодёжи, выявить как положительные, так и отрицательные аспекты этого влияния, а также предложить рекомендации по эффективному использованию технологий для стимулирования активного образа жизни.

Методы исследования. В исследовании использованы наблюдение, опрос, метод статистической обработки результатов, анализ литературы.

Результаты и их обсуждение. Физическая активность студентов – важный компонент их общего развития, способствующий укреплению здоровья, снижению уровня стресса и повышению академической успеваемости. В условиях цифровизации образования возникает необходимость переосмысления традиционных подходов к физическому воспитанию. Одним из главных факторов изменений в подходе к физической активности является роль технологий в поддержании интереса и мотивации [1]. Цифровые технологии могут стать мощным инструментом для повышения эффективности занятий, индивидуализации тренировок и формирования устойчивых привычек к активному образу жизни.

Виды спортивных технологий:

1. Носимые устройства: фитнес-трекеры и смарт-часы, которые отслеживают физическую активность, сердечный ритм, качество сна и другие параметры.

2. Мобильные приложения: платформы для планирования тренировок, контроля питания и мониторинга прогресса.

3. Виртуальные тренировки: онлайн-платформы, предлагающие доступ к занятиям с тренерами и сообществами единомышленников.

4. Игровые технологии: виртуальная и дополненная реальность, которые делают тренировки более увлекательными и интерактивными.

Цифровые технологии оказывают значительное влияние на физическую активность студенческой молодёжи:

1. Увеличение мотивации: носимые устройства и приложения помогают отслеживать достижения, что повышает мотивацию к занятиям спортом.

2. Доступ к информации: молодёжь получает доступ к разнообразным тренировочным программам и рекомендациям по питанию, что способствует более осознанному подходу к физической активности.

3. Социальные взаимодействия: технологии способствуют созданию сообществ, где молодые люди могут делиться опытом, поддерживать друг друга и участвовать в совместных мероприятиях.

4. Геймификация: использование игровых элементов в тренировках делает занятия более увлекательными и помогает преодолевать психологические барьеры.

Несмотря на положительное влияние технологий, существуют и определенные проблемы:

1. Зависимость от технологий: чрезмерное использование гаджетов может привести к снижению реальной физической активности.

2. Отсутствие личного взаимодействия: виртуальные тренировки могут заменить живое общение, что важно для социального развития молодёжи.

3. Качество информации: не все приложения и ресурсы предоставляют достоверные данные о тренировках и здоровье.

4. Финансовые барьеры: некоторые технологии могут быть недоступны для молодёжи из-за высокой стоимости, что ограничивает их использование.

Для успешной интеграции спортивных технологий в физическую активность молодёжи важно учитывать следующие рекомендации:

1. Образование: проведение семинаров и мастер-классов о правильном использовании технологий в спорте для повышения осведомлённости молодёжи.

2. Стимулирование активности: создание программ поощрения за достижения в физической активности с использованием технологий, чтобы мотивировать молодёжь заниматься спортом.

3. Сбалансированный подход: поддержание баланса между виртуальными тренировками и реальной физической активностью для предотвращения зависимости от технологий.

4. Развитие критического мышления: обучение молодёжи различать качественные ресурсы от некачественных, чтобы они могли делать осознанный выбор.

В ходе проведённого исследования опрошено 80 студентов Гродненского государственного медицинского университета. Изучены следующие аспекты: использование студентами инструментов цифровых технологий и изменение отношения к физической активности после их применения, влияние на мотивацию к поддержанию здорового образа жизни.

Устройства цифровых технологий имеют 95% респондентов, используют цифровые устройства для отслеживания физической активности – 88%, считают, что цифровые технологии повышают их мотивацию к регулярным занятиям спортом – 90%, поддерживают идею интеграции цифровых платформ в учебную дисциплину «Физическая культура» – 87%.

По результатам анкетирования выявлено, что среди видов технологий распределение следующее: фитнес-приложения – 72%; фитнес-браслеты – 58%; умные часы – 46%; онлайн-тренировки (видео, стримы) – 39%; геймифицированные платформы – 33%; VR/AR технологии – 12% (рисунок 1).

Наиболее популярны фитнес-приложения и носимые устройства, так как они доступны и удобны. Средний уровень использования показывают геймифицированные платформы и онлайн-тренировки. Менее распространены VR/AR технологии, но они имеют перспективы развития.

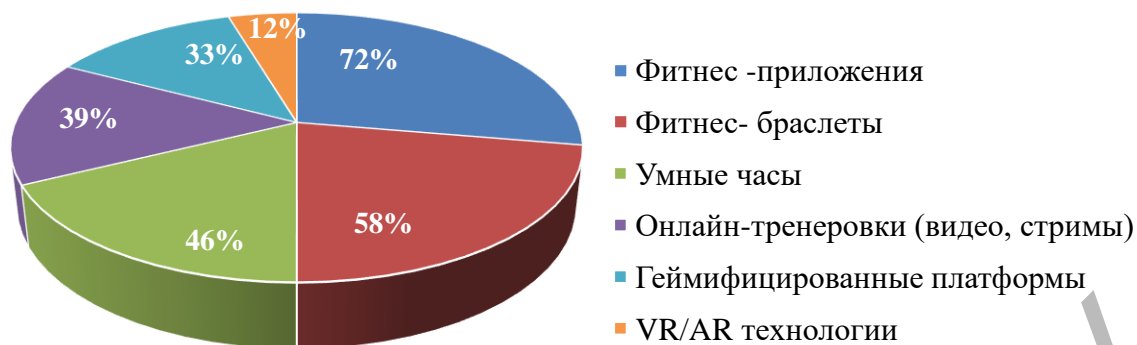


Рисунок 1 – Использование цифровых технологий в физической активности студенческой молодёжи

В условиях стремительного развития технологий важно найти баланс между виртуальными и реальными формами спорта, чтобы обеспечить гармоничное развитие студенческой молодёжи и поддержание её физического здоровья. Спортивные челленджи и групповые занятия, организованные через социальные сети, могут значительно увеличить уровень физической активности среди молодежи. Например, участие в онлайн-челленджах, таких как «30-дневный фитнес-челлендж» может мотивировать молодежь заниматься спортом и делиться своими успехами с друзьями [2].

Выводы. Интеграция цифровых технологий в физическую активность студенческой молодёжи представляет собой важный шаг к улучшению здоровья и формированию активного образа жизни. Использование цифровых технологий в образовательном процессе по учебной дисциплине «Физическая культура» способствует индивидуализации занятий и повышению интереса студентов [3].

Несмотря на то, что технологии предлагают множество преимуществ, важно осознавать и преодолевать возможные вызовы. Создание здоровой среды для использования технологий поможет студентам достигать высоких результатов в спорте и вести активный образ жизни, что будет способствовать общему благополучию общества.

Список литературы

1. Кострыкина, Е. Е. Технологии и физическая активность: тренды среди студентов / Е. Е. Кострыкина, А. В. Староселец // Цифровая трансформация образования : материалы III междунар. науч.-практ. конф., Минск, 23-24 окт. 2025 г. / Белорус. гос. ун-т. – Минск, 2025. – С. 89-93.
2. Скидан, А. Д. Влияние современных технологий на физическую активность молодежи / А. Д. Скидан // Вестник Витебского государственного университета им. П.М. Машерова. – 2023. – № 3. – С. 112-115.
3. Козлов, А. Н. Актуальность использования цифровых технологий в образовательном процессе по учебной дисциплине «Физическая культура» / А. Н. Козлов // Вестник Белорусского государственного университета физической культуры. – 2024. – № 2. – С. 45-49.