

высказывают гордость за восстановление России как мировой державы (50,3 %); постоянно отслеживают информацию о происходящих событиях и политической международной обстановки (17,2 %); принимают активное участие в акциях по оказании поддержки участникам СВО (16,2 %); 15,0 % мужского контингента выражают готовность после завершения обучения в вузе достойно выполнить воинский долг; активно участвуют в военно-патриотических акциях (7,0 %) и волонтерском движении (1,0 % – очевидно в сознании молодежи оно не связано с патриотизмом). В целом студенты не отрицают возможности воздействия вуза на формирование их патриотического воспитания, но при этом указывают, что формы проведения мероприятий должны быть интересными и соответствовать возрастному становлению.

Заключение. Гражданско-патриотическое воспитание является одним из значимых направлений воспитательной работы в образовательном учреждении, носит плановый и системно-деятельностный характер, который формируется под влиянием социального заказа общества. Для повышения вовлеченности молодёжи в патриотические мероприятия необходимо регулярно изучать потребности студенческой молодежи, получать обратную связь и активно вовлекать их в организацию мероприятий и акций.

Литература.

1. Иванова, Д. В. Организационно-педагогические условия гражданско-патриотического воспитания студентов вуза / Д. В. Иванова, В. В. Константинов // Вестник Марийского государственного университета. – 2019. - Т. 13. – № 3. – С. 344-351.
2. Коган, Е. А. Отношение студентов к патриотическому воспитанию в вузе / Е. А. Коган // Человеческий капитал. – 2021. – № 4 (148). – С. 203-210.
3. Москаленко, И. В. Волонтерская деятельность в формировании патриотических качеств личности студента вуза культуры / И. В. Москаленко, М. М. Шевцова // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. – 2019. – С. 237-242.
4. Нефедова, А. С. Патриотическое воспитание студентов в современном вузе / А. С. Нефедова // Ученые записки Забайкальского государственного университета. – 2018. - Т.13. – № 5. – С. 71-75.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ МОЛОДЕЖИ

Карпович А.Д., Гачко М.В.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Статья посвящена исследованию влияния цифровых технологий на физическую активность молодёжи. Рассматривается как положительное,

так и отрицательное воздействие современной цифровой среды на физическую активность молодёжи. **Ключевые слова:** цифровые технологии, физическая культура, влияние.

THE IMPACT OF DIGITAL TECHNOLOGIES ON THE PHYSICAL YOUTH ACTIVISM

Karpovich A.D., Gachko M.V.

Yanka Kupala State University of Grodno, Grodno, Republic of Belarus

*The article is devoted to the study of the impact of digital technologies on the physical activity of young people. It examines both the positive and negative impact of the modern digital environment on the physical activity of young people. **Keywords:** digital technologies, physical culture, influence.*

Введение. Физическая культура является неотъемлемой частью жизни молодёжи. В настоящее время все больше молодых людей заинтересованы в ведении здорового образа жизни и активно интегрируют физическую активность в повседневную жизнь, используя различные методы. Они посещают групповые занятия, такие как пилатес, танцы, кроссфит, ходят на тренировки в фитнес-залы, приобретают абонементы в бассейн, занимаются на специально оборудованных площадках. В современном мире цифровые технологии являются неотъемлемой частью различных аспектов нашей жизни. Молодежь, выросшая под влиянием цифровых технологий, находится в наиболее уязвимом положении перед ними. Недавние исследования показали, что цифровые гаджеты значительно изменили характер физической активности молодых людей.

Материалы и методы исследований. Эта работа основана на анализе литературы зарубежных и отечественных исследований на тему влияния технологий на физическую активность и проведен контент-анализ социальных сетей, онлайн-платформ и мобильных приложений.

Результаты исследований. Молодежь активно интегрирует цифровые технологии во все сферы повседневной жизни, включая сферу физической активности. Отличным примером является телефон. Каждый пользователь устанавливает на него приложения, отвечающие его потребностям. Особое внимание стоит уделить приложениям, ориентированным на здоровый образ жизни. Исследования показывают, что такие приложения, как Fitbit, FizzUp и Fitify, предоставляют пользователям множество возможностей. Они помогают отследить физическую активность путем постановки целей, предоставляют уже готовые планы тренировок, а также отслеживают прогресс. Многие из них используют геймификацию — это подход, который внедряет игровые элементы и механики в неигровой контекст для повышения вовлеченности пользователя в предлагаемую деятельность. Мобильные приложения могут предлагать квесты, соревнования, челленджи и вознаграждения, тем самым поддерживая мотивацию у молодых людей [4].

Искусственный интеллект открывает множество возможностей для молодых людей. Он способен собирать и анализировать данные о пользователе, оценивать уровень его физической подготовки, результаты его предыдущих тренировок и насколько они были эффективны для него. Искусственный интеллект, при правильном его использовании, может стать виртуальным тренером: он может сгенерировать индивидуальные планы тренировок, давать рекомендации по технике выполнения упражнений, корректировать план питания под физическую нагрузку или для контроля массы тела, рекомендовать оптимальные методы восстановления после тренировок. Для его использования достаточно просто взять телефон в руки.

Занятия в игровой форме более привлекательны чем просто монотонное повторение упражнений. Активные игры могут быть эффективной альтернативой традиционным упражнениям. Цели таких VR-игр, как «Just Dance Now», «Dance Revolution» и «Beat Saber», достигаются за счет движения собственного тела, сочетая в себе увлекательный и интерактивный способ оставаться активным.

В популяризации здорового образа жизни важную роль играют социальные сети. TikTok, YouTube, Instagram и Telegram являются популярными платформами, благодаря своей общедоступности, простоте поиска и наглядности. Они позволяют обмениваться опытом, советами с другими пользователями. Исследования показывают, что молодёжь, активно использующая социальные сети, склонна интегрировать физическую культуру в повседневную жизнь, если видит достижения своих сверстников. А контент, создаваемый пользователями, может стать толчком, чтобы начать заниматься спортом [3].

Несмотря на все положительные аспекты, цифровые технологии имеют обратный эффект — снижение двигательной активности. Социальные сети, компьютерные игры, сервисы для просмотра фильмов и другие виртуальные развлечения создают прекрасную замену времяпровождению, заменяя занятия спортом и другие виды физической активности [1].

Кроме того, цифровые технологии нередко становятся зависимостью. Молодёжь проводит часы в социальных сетях, бесконечно прокручивая ленты, играя в онлайн-игры или бесцельно просматривая видеоролики. Чрезмерное времяпрепровождение за экраном приводит к малоподвижному образу жизни, что является ведущим фактором риска развития различных заболеваний, таких как ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, плохая осанка, появление болей в спине и шее, других проблем с опорно-двигательным аппаратом [2].

Неконтролируемое использование фитнес-приложений и онлайн-тренировок без консультации со специалистами также может стать серьёзной проблемой. Несмотря на кажущуюся пользу, самостоятельные тренировки, особенно с использованием интенсивных программ, часто приводят к травмам. Нередко молодёжь, вдохновлённая видео-тренировками или онлайн-челленджами, выполняет упражнения с нарушением техники, которые могут стать неэффективными либо вовсе привести к серьёзным проблемам со

здоровьем. Чтобы избежать этого, следует консультироваться с врачами, которые после обследования расскажут про противопоказания и дадут рекомендации для уровня физической активности. А профессиональные тренеры, в свою очередь, помогут подобрать оптимальную нагрузку с учётом индивидуальных особенностей организма, что не умеет делать ни одна технология.

Заключение. Цифровые технологии играют как положительную, так и отрицательную роль на физическую активность молодёжи и формирование здорового образа жизни. Чтобы уменьшить негативное влияние технологий, следует соблюдать баланс. Во-первых, контролировать экранное время, ограничивая длительное использование гаджетов. Во-вторых, следует ответственно подходить к физическим тренировкам. Перед началом тренировок молодёжи необходимо проконсультироваться с медицинскими специалистами и профессиональными тренерами, чтобы достичь поставленных целей, не рискуя своим здоровьем.

Литература.

1. Игаева, А. В. Анализ причин снижения физической активности у молодежи / А. В. Игаева // Наука через призму времени. – 2024. – № 5. – С.63–65.
2. Исаева, Э. Л. Заболевания связанные с работой за компьютером и их профилактика / Э. Л. Исаева, М. А. Баташева // Современные научные исследования и инновации. – 2016. – № 11 – С. 915–916.
3. The effect of social media interventions on physical activity and dietary behaviours in young people and adults: a systematic review / V. A. Goodyear, G. Wood, B. Skinner, J. L. Thompson // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. – 2021. – Vol. 18(1) – P. 1–19.
4. Wang, Y. Systematic evaluation of mobile fitness apps: Apps as the Tutor, Recorder, Game Companion, and Cheerleader / Y. Wang, W. B. Collins // Telematics and Informatics. – 2021. – Vol. 59. - P. 1–46.

УДК 37.015.3:796.077.5-056.24

ИНКЛЮЗИВНЫЕ ПОДХОДЫ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: ПРЕОДОЛЕНИЕ БАРЬЕРОВ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Ковачева И.А., Федосеева А.А.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Российская Федерация

В статье представлены результаты исследования, посвященного инклюзивным подходам в адаптивной физической культуре для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Исследование охватывает