

ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ МОЛОДЕЖИ

Скидан А.Д.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

*В статье исследуется влияние технологий на физическую активность молодежи. Цель работы — выявить факторы, способствующие или препятствующие активному образу жизни. Опрос 100 студентов показал, что более 80% не достигают норм физической активности. Несмотря на негативные последствия, технологии, такие как фитнес-приложения, могут повышать мотивацию к спорту. Результаты подчеркивают необходимость создания условий для активного образа жизни. **Ключевые слова:** технологии, физическая активность, молодежь, здоровье, фитнес-приложения.*

THE INFLUENCE OF MODERN TECHNOLOGIES ON THE PHYSICAL ACTIVITY OF YOUTH

Skidan A.D.

Vitebsk State University named after P.M. Masherov, Vitebsk, Republic of Belarus

*The article examines the impact of technology on youth physical activity. The aim of the study is to identify factors that promote or hinder an active lifestyle. A survey of 100 students revealed that over 80% do not meet physical activity norms. Despite negative consequences, technologies such as fitness apps can enhance motivation for sports. The results emphasize the need to create conditions for an active lifestyle. **Keywords:** technology, physical activity, youth, health, fitness apps*

Введение. Проблема физической активности молодежи в условиях стремительного развития технологий становится все более актуальной. Технологические изменения, такие как распространение смартфонов, социальных сетей и видеоигр, оказывают значительное влияние на образ жизни молодых людей, их физическую активность и здоровье. Основная цель данного исследования — выявить влияние современных технологий на уровень физической активности молодежи, а также оценить факторы, способствующие или препятствующие активному образу жизни.

Физическая активность молодежи является важным аспектом здоровья и благополучия. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (далее — ВОЗ), молодежь должна заниматься физической активностью не менее 60 минут в день [1]. Однако, по данным различных исследований, значительная часть молодежи не достигает этих норм. В

условиях постоянного доступа к технологиям и развлечениям, физическая активность часто оказывается на заднем плане.

Материалы и методы исследований. Материалом исследования стали данные ВОЗ, исследования по физической активности молодежи, а также нормативные правовые акты, касающиеся здоровья и физической культуры.

В рамках исследования был проведен опрос среди студентов высших учебных заведений, в котором приняли участие 100 респондентов в возрасте от 18 до 22 лет. Опрос включал вопросы о времени, проводимом за экранами, уровне физической активности, а также о мотивации к занятиям спортом. Также использовались данные статистики о здоровье молодежи из открытых источников.

Результаты исследований. Одной из ключевых проблем, связанных с физической активностью молодежи, является снижение уровня физической активности на фоне увеличения времени, проводимого за экранами. Согласно данным ВОЗ, более 80% подростков не достигают рекомендованных норм физической активности, что связано с увеличением времени, проводимого за компьютерами и мобильными устройствами [1].

Согласно опросам, проведенным среди молодежи, более 70% респондентов признают, что предпочитают проводить свободное время за видеоиграми или в социальных сетях, чем заниматься физической активностью. Это приводит к увеличению случаев ожирения, проблем с сердечно-сосудистой системой и психическим здоровьем среди молодежи. Например, исследования показывают, что у молодежи, проводящей более 3 часов в день за экранами, риск развития ожирения увеличивается на 25% [2].

Несмотря на негативное влияние технологий, существуют и положительные аспекты. Многие приложения и гаджеты, такие как фитнес-трекеры и мобильные приложения для занятий спортом, способствуют повышению активности молодежи. Например, исследования показывают, что использование фитнес-приложений повышает мотивацию к занятиям спортом на 30% [3].

Также важно отметить, что социальные сети могут использоваться как платформа для продвижения активности. 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.

Несмотря на наличие технологий, способствующих физической активности, существует множество преград. Одной из основных проблем является отсутствие инфраструктуры для занятий спортом, особенно в небольших городах и сельских районах. Недостаток доступных спортивных площадок и секций снижает мотивацию молодежи к занятиям спортом.

Кроме того, распространение стереотипов о том, что физическая активность не является приоритетом, также негативно сказывается на уровне активности. Молодежь часто сталкивается с давлением со стороны сверстников,

что может привести к снижению интереса к спорту. Важным фактором является также уровень доступности и разнообразия спортивных мероприятий [4].

Образовательные учреждения играют ключевую роль в формировании отношения молодежи к физической активности. В школах и университетах должны создаваться условия для активного образа жизни, включая организацию спортивных мероприятий, секций и кружков. Однако многие учебные заведения сталкиваются с нехваткой ресурсов и оборудования для проведения занятий физической культурой.

Также важно, чтобы родители и наставники активно поддерживали физическую активность молодежи. Образование в области здоровья и физической культуры должно начинаться с раннего возраста, чтобы дети понимали важность активности для своего здоровья и благополучия. Исследования показывают, что молодежь, занимающаяся спортом с родителями, более склонна продолжать активный образ жизни во взрослом возрасте [3].

Заключение. Проблема физической активности молодежи в условиях технологического прогресса требует комплексного подхода. Необходимы меры, направленные на создание условий для активного образа жизни, как со стороны государства, так и образовательных учреждений. Разработка программ, способствующих вовлечению молодежи в физическую активность, а также создание доступной инфраструктуры могут существенно улучшить ситуацию. Важно использовать технологии как инструменты для повышения активности, а не как препятствия.

С учетом всех рассмотренных факторов, проблема физической активности молодежи остается актуальной и требует внимания со стороны общества и государства.

Литература.

1. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни : [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour] – Женева – Всемирная организация здравоохранения: 2021.
2. Евдокимов, Е. О. Влияние цифровых технологий и мобильных приложений на мотивацию к занятиям физической культурой и спортом у молодежи / Е. О. Евдокимов // Научный лидер. – 2025. – № 4. – С. 200-201.
3. Курбатов, А. В. Влияние информационных технологий на физическое воспитание молодежи / А. В. Курбатов // Журнал физической культуры и спорта. – 2023. – Т. 12, № 3. – С. 45-52.
4. Сидоров, И. П. Физическая активность молодежи в условиях цифровизации / И. П. Сидоров // Научные исследования в области физической культуры. – 2022. – № 5. – С. 18-25.