

СТУДЕНТ В ЭПОХУ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ: МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ РИСКИ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И СТРАТЕГИИ ИХ КОМПЕНСАЦИИ

Казенникова М.П., Ковачёва И.А.

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

*В статье представлены результаты тестирования студентов 3 курса Исторического факультета ГСГУ, направленного на выявление метаболических рисков, связанных с гиподинамией в условиях цифровизации обучения. Установлено, что длительное пребывание за экранами связано с увеличением нарушением режима питания, сна и снижением физической активности. Предложены стратегии компенсации, включающие внедрение кратковременных двигательных пауз и коррекцию рациона. **Ключевые слова:** цифровые технологии, студенты, малоподвижный образ жизни, метаболические риски, физическая активность.*

STUDENT IN THE DIGITAL AGE: METABOLIC RISKS OF A SEDENTARY LIFESTYLE AND COMPENSATION STRATEGIES

Kazennikova M.P., Kovacheva I.A.

State University of Social Sciences and Humanities,
Kolomna, Russian Federation

*This article presents the results of a study of third-year students at the Faculty of History at GSGU, aimed at identifying metabolic risks associated with physical inactivity in the context of digital learning. It was found that prolonged screen time is associated with increased disruptions to eating and sleeping patterns and decreased physical activity. Compensatory strategies are proposed, including the introduction of short-term physical breaks and dietary adjustments. **Keywords:** digital technologies, students, sedentary lifestyle, metabolic risks, physical activity.*

Введение. Переход высшего образования в цифровую среду привел к значительному увеличению времени, которое студенты проводят перед экранами мониторов [1]. Лекции в онлайн-формате, выполнение заданий с использованием компьютеров и смартфонов, а также досуг в социальных сетях формируют устойчивый гиподинамический режим. Малоподвижный образ жизни является независимым фактором риска развития ожирения, инсулинорезистентности и сердечно-сосудистых заболеваний. Малевич П.Ф. и Егоров Д.Е. отмечают, что: «Для студентов ситуация усугубляется

тем, что они находятся в возрасте, когда организм продолжает активно развиваться» [2]. Период формирования костно-мышечного аппарата, эндокринной регуляции и нейровегетативных механизмов делает эту возрастную группу особенно уязвимой к длительной гипокинезии. Более того, именно в студенческие годы закладываются поведенческие стереотипы, которые сохраняются на протяжении всей взрослой жизни, что придает проблеме долгосрочный характер. В этой связи актуальным становится изучение реального состояния физической активности и метаболических показателей у современной студенческой молодежи с учетом возрастных особенностей обучения, а также поиск и экспериментальная проверка доступных, немедикаментозных способов коррекции выявленных нарушений. Исследование направлено на анализ структуры гиподинамического режима, оценку ключевых метаболических рисков и разработку практических стратегий их компенсации в условиях тотальной цифровизации высшего образования.

Материалы и методы исследований. В феврале 2026 года было проведено анонимное анкетирование 20 студентов 3 курса Исторического факультета ГСГУ. Анкета включала следующие вопросы: 1) хронометраж экранного времени (учебное и досуговое); 2) частота и продолжительность целенаправленной физической активности (ходьба, спорт, фитнес); 3) режим питания и частота употребления высокоуглеводной пищи; 4) субъективная оценка утомляемости и нарушений сна.

Результаты исследований. Среднее ежедневное экранное время у опрошенных составило $9,7 \pm 1,2$ часа, из которых на учебную деятельность приходилось $5,3 \pm 0,8$ часа. Регулярную физическую активность (не менее 150 минут в неделю умеренной интенсивности) соблюдали лишь 18% студентов. Нарушение режима питания (прием пищи менее 3 раз в день, перекусы фастфудом более 3 раз в неделю) отметили 67% опрошенных. Жалобы на повышенную утомляемость и снижение концентрации внимания отметили 74% студентов, причем у 58% из них эти симптомы сочетались с гиподинамией и нерегулярным питанием. У 31% опрошенных зафиксированы жалобы на нарушение засыпания при общем времени сна менее 7 часов.

Для компенсации указанных рисков разработан и предложен к внедрению комплекс мер: 1. Ежедневный контроль шагов (целевой ориентир – 8–10 тыс. шагов) с помощью мобильных приложений или фитнес-браслетов; 2. При длительной работе сидя – каждые 30 минут выполнять 3–5 минут простых упражнений: наклоны и повороты головы, вращения плечами вперед и назад, подъемы на носки в положении сидя, сжатие и разжатие кистей, 5–10 приседаний без отрыва пяток; 3. Замена двух из трех высокоуглеводных перекусов на белково-клетчаточные (овощи, творог, орехи, йогурт без сахара); 4. Переход на 4–5 приемов пищи в день с интервалом не более 4 часов, исключение перекусов «на ходу»; 5. Отказ от приема пищи после 20:00 (или за 3 часа до сна) для снижения риска инсулинорезистентности. Студенты выполняли данный комплекс

мер в течении марта 2026 г. Затем был проведен повторный опрос, который показал следующие результаты: среднее ежедневное экранное время у опрошенных составило $8,2 \pm 0,9$ часа, из которых на учебную деятельность приходилось по-прежнему $5,3 \pm 0,8$ часа. Регулярную физическую активность (не менее 150 минут в неделю умеренной интенсивности) соблюдали 28% студентов. Нарушение режима питания (прием пищи менее 3 раз в день, перекусы фастфудом более 3 раз в неделю) отметили 57% опрошенных.

Заключение. Проведенные исследования подтверждают, что цифровая трансформация учебного процесса вносит прямой вклад в формирование гиподинамии среди студентов. Проблема сидячего образа жизни у студентов – это не просто вопрос лени или плохой самодисциплины. Учеба в цифровую эпоху устроена так, что молодые люди вынуждены подолгу сидеть за компьютерами. Если ничего не менять, то последствия для здоровья (обмен веществ, сердце, сосуды, сон, усталость) могут проявиться уже в ближайшие годы. Предложенный комплекс мер, который необходимо систематически выполнять, может служить стартом для минимизации метаболических рисков.

Литература.

1. Изиляева, К. А. Гиподинамия и роль физической активности в сохранении здоровья студентов // К. А. Изиляева, Г. А. Шейко // Теория и практика современной науки. 2025. № 6 (120). URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/gipodinamiya-i-rol-fizicheskoy-aktivnosti-v-sohranении-zdorovya-studentov?ysclid=mnzyeorzio708098628> (дата обращения: 14.04.2026)
2. Малевич, П. Ф. Профилактика профессиональных заболеваний у студентов, ведущих малоподвижный образ жизни // П. Ф. Малевич, Д. Е. Егоров // Вестник науки. 2025. № 11 (92). URL : <https://www.вестник-науки.рф/article/26978> (дата обращения: 15.04.2026).

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЛОДЁЖИ

Карпович А.Д., Гачко М.В., Бегеза К.И.

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

Статья посвящена исследованию влияния цифровых платформ и сервисов, использующих элементы искусственного интеллекта на формирование здорового образа жизни студентов. Рассматриваются их функциональные возможности, а также потенциальные риски их