

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

использования в условиях цифровой среды. **Ключевые слова:** цифровые технологии, искусственный интеллект, здоровый образ жизни.

INFLUENCE OF DIGITAL TECHNOLOGIES WITH ARTIFICIAL INTELLIGENCE ELEMENTS ON YOUTH HEALTHY LIFESTYLE

Karpovich A.D., Gachko M.V., Begeza K.I.

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

*The article is devoted to the study of the impact of digital platforms and services utilizing elements of artificial intelligence on the formation of a healthy lifestyle among students. Their functional capabilities are examined, as well as the potential risks of their use in the digital environment. **Keywords:** digital technologies, artificial intelligence, healthy lifestyle.*

Введение. Здоровый образ жизни – это совокупность внешних и внутренних условий жизнедеятельности человека, способствующих более продолжительной работе всех систем его организма, а также совокупность действий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и гармонического развития личности. Он является фундаментом для успешной учебной и профессиональной деятельности современной молодёжи. В настоящее время всё больше молодых людей проявляют интерес к своему здоровью, стремясь интегрировать принципы здорового образа жизни в свою повседневную жизнь. Однако они зачастую сталкиваются не столько с проблемой нехватки информации для формирования здорового образа жизни, сколько с её избыточностью и противоречивостью, что может привести к снижению мотивации. В условиях современной цифровизации актуальность приобретают новые инструменты, способные не только информировать, но и сопровождать пользователя в процессе формирования здоровых привычек. Особый интерес представляет использование цифровых платформ и приложений с элементами искусственного интеллекта [2].

Материалы и методы исследований. Эта работа основана на анализе литературы зарубежных и отечественных исследований на тему влияния цифровых технологий на физическую активность и образ жизни молодёжи, проведён контент-анализ мобильных приложений, социальных платформ и цифровых сервисов с наличием искусственного интеллекта.

Результаты исследований. Искусственный интеллект – это комплексная технология, способная автономно вести человекоподобную деятельность, направленную на надлежащее выполнение конкретных задач, соразмерную с присущей имитацией ментальных параметров. Цифровые приложения с элементами искусственного интеллекта формируют новое направление в поддержке здорового образа жизни, обеспечивая переход от универсальных рекомендаций к персонализированным решениям. В отличие от традиционных подходов, они учитывают индивидуальные характеристики пользователя,

включая уровень физической подготовки, поставленные цели и особенности образа жизни [1].

Одним из наиболее распространённых направлений являются фитнес-приложения, позволяющие отслеживать двигательную активность и формировать индивидуальные программы тренировок. Например, такие приложения как Fitify, Freeletics, Aaptiv, способны анализировать данные о физической активности пользователя, динамике его прогресса и уровне нагрузки, а также давать рекомендации по технике выполнения упражнений, что позволяет адаптировать тренировочный процесс в режиме реального времени. Это способствует не только повышению эффективности занятий, но и снижению риска травматизации.

Дополнительным инструментом в повышении мотивации студентов играет геймификацию – это подход, который внедряет игровые элементы и механики в неигровой контекст для повышения вовлеченности пользователя в предлагаемую деятельность. Такие приложения могут предлагать квесты, соревнования, челленджи и вознаграждения, тем самым формируя мотивацию у молодых людей. Дополнительные возможности дают технологий с виртуальной реальностью. Они позволяют интегрировать физическую активность в игровой или интерактивный контекст, что делает её более привлекательной для студентов. Примером служат такие игры, как Getactyv, QuazaAI, Impakt, BotBoxer [3].

Важным направлением является применение цифровых приложений для формирования здоровых пищевых привычек. Современные мобильные приложения, такие как YAZIO, Foodvisor, SnapCalori, а также чат боты как FitGenie, FoodAI Chat способны анализировать рацион пользователя, автоматически определять необходимую норму калорий и соотношение белков, жиров и углеводов с учётом целей пользователя. На основе полученных данных системы формируют рекомендации по коррективке питания, учитывая даже вкусовые предпочтения. В отличие от традиционных алгоритмов, искусственный интеллект может адаптироваться в процессе взаимодействия, по мере накопления данных о пользователе.

Значительное влияние в формировании здорового образа жизни играют социальные платформы, такие как YouTube, Instagram и TikTok. Алгоритмы рекомендаций, основанные на обработке пользовательских данных, подбирают контент, связанный с физической активностью, питанием и образом жизни.

Однако, несмотря на потенциал в продвижении здорового и активного образа жизни, такие технологии не всегда способны реальные потребности пользователя. Алгоритмы рекомендаций социальных платформ могут со временем приобрести эффект «информационного пузыря», ограничивая пользователя однотипным контентом, снижая критическое восприятие информации о здоровье. Распространение недостоверных рекомендации по технике выполнения упражнения или плана питания может привести к проблемам со здоровьем. Кроме того, чрезмерное использование технологий может приводить к нарушению режима дня и снижению общей физической

активности, что в долгосрочной перспективе повышает риск развития хронических заболеваний.

Чтобы минимизировать данные риски, следует консультироваться с врачами, которые после обследования расскажут про противопоказания, дадут рекомендации для уровня физической активности, и составят индивидуальный план питания. Профессиональные тренеры, в свою очередь, помогут подобрать оптимальную нагрузку с учётом индивидуальных особенностей организма, обеспечивая безопасное и эффективное формирование здоровых привычек.

Заключение. Цифровые приложения с элементами искусственного интеллекта выступают значимым инструментом формирования здорового образа жизни студентов. Они способны создавать персонализированные планы тренировок, питания и восстановления, повышать мотивацию и доступность информации. Вместе с тем не стоит забывать и про риски. Они могут привести к цифровой зависимости, риску недостоверных рекомендаций и снижению физической активности. Для снижения негативного влияния необходимо соблюдать баланс. Вместе с использованием цифровых инструментов необходимо консультироваться с врачами и тренерами, чтобы безопасно и эффективно достичь поставленных целей.

Литература.

1. Кованов, Е. С. Норма-дефиниция искусственного интеллекта: новый взгляд / Е. С. Кованов // Актуальные проблемы государства и права. – 2024. – Т. 8, № 2. – С. 206–217.

2. Петраш, М. Д. Понятие «здоровый образ жизни» в психологических исследованиях / М. Д. Петраш, И. Р. Муртазина // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. – 2018. – Т. 8, вып. 2. – С. 152–165.

3. 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 – DOI: 10.1016/j.tele.2020.101552.

УДК.796.325

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Кирченко К.И., Шеверновский В.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Статья посвящена изучению влияния регулярных занятий волейболом на физическое развитие. Ключевые слова: волейбол, физическая подготовка, профилактика, физическое развитие.