

2. Иванов, А. А. Профилактика гиподинамии и хронических заболеваний / А. А. Иванов. – Санкт-Петербург : Спорт-Пресс, 2020. – 148 с.
3. Всемирная организация здравоохранения. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья // Электронный ресурс. Режим доступа : <https://www.who.int>, 2010.
4. Миронов, В. В. Физическая активность и здоровье человек/В.В. Миронов. – Новосибирск : Наука, 2019. – 256 с.
5. Степанов, В. И. Физическая культура и здоровье: методические рекомендации/В.И.Степанов. – Москва : Академия спорта, 2021. – 180 с.

УДК 796.012.6:37.091.212

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Рыбина А.О., Кривец И.Г.

Донецкий институт управления – филиал ФГБОУ ВО «РАНХиГС»,
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

*В статье рассматривается влияние современных цифровых технологий на уровень физической активности студенческой молодежи. Анализируются особенности образа жизни студентов в условиях цифровизации общества и образования. Особое внимание уделяется проблеме снижения двигательной активности и распространению малоподвижного образа жизни среди молодежи. Рассматриваются возможности использования мобильных приложений, фитнес-трекеров и онлайн-платформ как инструмента повышения интереса студентов к занятиям физической культурой. **Ключевые слова:** физическая культура, студенты, цифровые технологии, физическая активность, здоровый образ жизни, молодежь.*

DIGITAL TECHNOLOGIES AS A TOOL FOR INCREASING PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENT YOUTH

Rybina A.O., Krivets I.G.

Donetsk Institute of Management – branch of FSBEI HE «RANEPA»
Donetsk, DPR, Russian Federation

The article examines the influence of modern digital technologies on the level of physical activity of student youth. The lifestyle of students in the context of digitalization of society and education is analyzed. Particular attention is paid to the problem of decreasing physical activity and the spread of sedentary lifestyles among young people. The possibilities of using mobile applications,

*fitness trackers and online platforms as tools for increasing students' interest in regular sports activities are considered. **Keywords:** physical culture, students, digital technologies, physical activity, healthy lifestyle, youth.*

Введение. Современное общество характеризуется активным развитием цифровых технологий, которые оказывают значительное влияние на различные сферы жизни человека. Особенно заметно это влияние среди молодежи, активно использующей электронные устройства, социальные сети и интернет-ресурсы как в учебной деятельности, так и в повседневной жизни. Образовательный процесс в высших учебных заведениях также претерпел существенные изменения. Использование электронных образовательных платформ, дистанционных технологий обучения и цифровых информационных ресурсов стало обычной практикой. Однако широкое распространение цифровых технологий имеет не только положительные, но и отрицательные последствия.

Одной из актуальных проблем является снижение уровня двигательной активности студентов. Значительная часть времени, связанного с учебой и досугом, проходит в сидячем положении. Постоянная работа за компьютером и использование мобильных устройств способствуют формированию малоподвижного образа жизни. Недостаточная физическая активность негативно отражается на состоянии здоровья молодежи: ухудшается осанка, снижается выносливость, повышается утомляемость и снижается работоспособность [1]. В связи с этим особую актуальность приобретает поиск эффективных способов повышения физической активности студентов. Одним из перспективных направлений является использование цифровых технологий как средства стимулирования интереса молодежи к занятиям физической культурой [2].

Материалы и методы исследований. В ходе исследования были использованы методы анализа и обобщения научной литературы, посвященной проблемам физической активности студенческой молодежи. Рассматривались современные исследования в области физической культуры, педагогики и социологии спорта. Кроме того, был проведен условный анализ отношения студентов к занятиям физической культурой на основе данных анкетирования.

В опросе приняли участие студенты различных направлений подготовки I-III курсов, в количестве 200 человек. Анкета включала вопросы, связанные с уровнем физической активности, отношением к занятиям спортом и использованием цифровых технологий для поддержания физической формы. Также применялись методы сравнительного анализа и систематизации полученных данных, что позволило выявить основные тенденции в поведении студенческой молодежи и определить факторы, влияющие на уровень физической активности.

Результаты исследований. Анализ показал, что уровень физической активности студентов во многом зависит от их образа жизни и структуры

свободного времени. Значительная часть молодежи проводит много времени в цифровой среде, используя компьютеры, смартфоны и интернет-ресурсы. По результатам анкетирования было установлено, что 47% опрошенных студентов уделяют физической активности менее трех часов в неделю. Основными причинами низкой двигательной активности являются высокая учебная нагрузка, нехватка свободного времени и недостаточная мотивация к занятиям спортом [1]. При этом большинство студентов положительно относятся к занятиям физической культурой и осознают их значение для поддержания здоровья, однако на практике сталкиваются с рядом организационных и мотивационных трудностей. Опрос показал, что 53% студентов используют цифровые технологии для поддержания двигательной активности. Наиболее популярными инструментами являются фитнес-приложения, программы подсчета шагов и спортивные трекеры. Эти средства позволяют контролировать уровень физической нагрузки, отслеживать результаты тренировок и ставить индивидуальные цели. Использование таких технологий может повышать мотивацию студентов благодаря элементам геймификации, системе достижений и возможности делиться результатами с друзьями. Кроме того, цифровые технологии могут применяться образовательными организациями для популяризации здорового образа жизни. Онлайн-челленджи, спортивные марафоны и виртуальные соревнования способствуют вовлечению студентов в регулярную физическую активность.

Заключение. Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что цифровая трансформация общества оказывает значительное влияние на образ жизни студенческой молодежи. Она стимулирует интерес молодежи к занятиям физической культурой. Использование мобильных приложений, фитнес-трекеров и различных онлайн-платформ может способствовать формированию устойчивой мотивации к регулярной двигательной активности. Важную роль в этом процессе играют образовательные учреждения, которые могут создавать условия для развития студенческого спорта и популяризации здорового образа жизни. Организация спортивных мероприятий, развитие спортивной инфраструктуры и внедрение современных цифровых инструментов способны повысить уровень физической активности студентов. Таким образом, сочетание традиционных форм физического воспитания и современных цифровых технологий может стать эффективным способом укрепления здоровья студенческой молодежи и формирования активного образа жизни.

Однако отмечаются и некоторые недостатки влияния цифровых технологий на мотивацию студентов к тренировкам, а именно: наличие избыточного количества противоречивой информации о тренировочных программах, рационе и методах тренировки; разочарование – когда результаты своей работы не соответствуют ожиданиям, сформированным на основе «инстаграмных» стандартов и, наконец, появление зависимости

от гаджетов, при отсутствии которых снижается физическая активность студенческой молодёжи.

Литература.

1. Кривец, И. Г. Цифровая образовательная среда в физической культуре и спорте / И.Г.Кривец // Донецкие чтения 2022 : образование, наука, инновации, культура и вызовы современности : Материалы VII Международной научной конференции. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2022. – С.196-198.

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 (205). URL : <https://scilead.ru/article/7915-vliyanie-tsifrovikh-tekhnologij-i-mobilnikh-p>.

УДК 378.172:796.012

ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИК НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Рыжая О.В., Ядроин Т.Д.

Научные руководители: Голипад Е.С., Тур А.В.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

*Дыхательные гимнастики способствуют улучшению физического состояния студентов, что можно рассматривать в качестве главной задачи физического воспитания. На данный момент существует высокий процент студентов, имеющих проблемы, связанные с работой дыхательной системы, делая актуальным введение изменений в их повседневную жизнь. **Ключевые слова:** дыхательная гимнастика, студенты, физическая культура, профилактика, заболевания.*

THE IMPACT OF BREATHING EXERCISES ON THE PHYSICAL HEALTH OF STUDENTS

Ryzhaya O.V., Yadroits T.D.

Supervisors: Golipad E.S., Tur A.V.

Vitebsk State Order of Peoples' Friendship Medical University,
Vitebsk, Republic of Belarus

*Breathing exercises help improve students' physical fitness, which can be considered a key goal of physical education. Currently, a high percentage of students have respiratory problems, making it important to introduce changes into their daily lives. **Keywords:** breathing exercises, students, physical education, prevention, diseases.*