

Репалов Данил Валерьевич, студент,
Альметьевский государственный университет
“Высшая школа нефти”

СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ГАДЖЕТЫ

Аннотация. В статье рассматривается проблема снижения физической подготовленности студентов 1-2 курсов под влиянием цифровой гиподинамии – малоподвижного образа жизни, вызванного длительным использованием гаджетов. Автором проведено мини-исследование среди 20 студентов, включавшее анкетирование и сдачу контрольных нормативов (бег 1000 м, отжимания, пресс). Выявлено, что у студентов с экранном временем более 8 часов в день результаты физических тестов на 40–50% хуже по сравнению с группой, проводящей за экранами до 4 часов. На основе полученных данных предложены практические рекомендации по внедрению «активных перемен» и правила «20-20-20» в учебный процесс вуза.

Ключевые слова: Цифровая гиподинамия, физическая подготовленность, студенты, экранное время, гаджеты, двигательная активность, бег 1000 м, отжимания, активные переменны.

Современный студент проводит за экранами гаджетов от 6 до 12 часов в день. Это время включает учёбу за ноутбуком, общение в социальных сетях, просмотр видео и компьютерные игры. Такая привычка привела к появлению нового термина – «цифровая гиподинамия». Это состояние, при котором человек мало двигается не потому, что лень, а потому что вся его жизнь сосредоточена в экране. Проблема особенно остро стоит у студентов 1-2 курсов, которые только адаптируются к вузовской нагрузке. Цель нашей работы – выяснить, как экранное время связано с результатами физических тестов. Для этого мы провели небольшое исследование среди студентов второго курса. Мы предполагаем, что чем больше часов студент проводит перед экраном, тем хуже его физическая подготовленность. Гиподинамия – это снижение двигательной активности, которое приводит к ослаблению мышц и ухудшению работы сердца.

Когда человек сидит за столом несколько часов подряд, кровообращение замедляется, а мышцы спины и шеи постоянно напряжены. Цифровая гиподинамия усугубляется тем, что даже в перерывах студент не встаёт, а просто переключает вкладки на телефоне. По данным Всемирной организации здравоохранения, более 80% современной молодёжи двигается меньше нормы. Норма для студента – не менее 10 тысяч шагов в день или около 60 минут умеренной активности. Реально же большинство второкурсников проходят не более 5 тысяч шагов, если не считать дорогу до вуза. Недостаток движения влияет на три ключевых параметра: выносливость (человек быстро задыхается), силу (мышцы становятся вялыми) и координацию (нарушается осанка). Кроме того, долгое сидение за экраном ухудшает сон, а плохой сон снижает мотивацию к тренировкам. Получается замкнутый круг: чем больше гаджетов, тем меньше движения, и наоборот. Я провел мини-исследование на базе группы из 20 студентов второго курса.

Как проходило исследование:

Сначала все участники заполнили анкету, где указали среднее экранное время в будний день. Затем студенты сдали три контрольных норматива: бег на 1000 метров, отжимания от пола и подъём туловища за одну минуту. По результатам анкеты мы разделили группу на две части. В первую группу (малоэкранный) попали 6 человек, которые проводят перед экраном до 4 часов в день. Во вторую группу (многоэкранный) вошли 14 человек с экранном временем более 8 часов в день.



Таблица 1

Показатель	Группа А (<4 ч)	Группа Б (>8 ч)
Бег 1000 м	4 мин 20 сек	5 мин 50 сек
Отжимания	25 раз	12 раз
Пресс за минуту	40 раз	22 раза

Студенты из группы Б показали результаты хуже в среднем на 40–50 процентов. Трое из 14 в группе Б признались, что пропускают физкультуру 2–3 раза в месяц. В группе А пропусков практически не было. Сами студенты из группы Б жаловались на быструю утомляемость, боли в спине и нежелание идти на физру.

Чем больше часов студент проводит перед экраном, тем ниже его физическая подготовленность. Особенно сильно страдают выносливость и силовые показатели. Причина не в том, что гаджеты «вредные» сами по себе, а в том, что они заменяют живое движение. Студент может сидеть за ноутбуком три пары подряд, затем ещё два часа в телефоне, и за весь день ни разу не размяться.

Я предлагаю три простых решения, которые не требуют больших затрат.

Первое – ввести в вузе «активные перемены» продолжительностью пять минут, во время которых студенты встают, потягиваются и делают несколько наклонов.

Второе – рекомендовать студентам правило «20-20-20»: каждые 20 минут экранного времени вставать на 20 секунд и смотреть вдаль, а заодно сделать пять приседаний.

Третье – превратить гаджеты из врага в помощника: записывать на телефон технику упражнений или использовать фитнес-приложения с напоминаниями о разминке.

Самое важное – понять, что проблема не в технологиях, а в отсутствии привычки делать перерывы. Если каждый студент будет просто вставать из-за стола на одну минуту каждый час, общая двигательная активность вырастет на 30 процентов. Это не требует силы воли, только небольшой самодисциплины. А результаты не заставят себя ждать: через месяц таких простых действий бежать 1000 метров станет заметно легче.

Список литературы:

1. Лукьяненко В.П. «Современное состояние и пути совершенствования физического воспитания студентов». – 2018.
2. Круцевич Т.Ю. «Физическое воспитание студенческой молодежи в условиях цифровизации». – 2020.
3. Данные ВОЗ о физической активности молодёжи (WHO, 2022–2024).
4. Результаты собственного эмпирического исследования (20 студентов второго курса).

