

Литература

1. Давиденко, А. И. Организация и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов: автореф. дис. канд. пед. наук / А. И. Давиденко. – Краснодар, 2005 – 22 с.
2. Каданцева, Г. А. О проблеме воспитания у студентов устойчивого интереса к занятиям физической культуры / Г. А. Каданцева, М. М. Чубаров // Образовательная, воспитательная и оздоровительная роль физического воспитания и спорта студентов в современных условиях : материалы междунар. науч.-практ. конф. – М., 2000. – С. 55–56.
3. Кокорина, Н. В. Физические упражнения в режиме дня студентов / Н. В. Кокорина // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Екатеринбург, 2007. – С. 137–139.
4. Макеева, В. С. Влияние физической нагрузки на адаптивные возможности организма студенток / В. С. Макеева // Национальная идея – здоровье народа (здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура и спорт) : тез. докл. науч.-практ. конф. – М., 1998. – С. 111–114.
5. Макеева, В. С. Физическое воспитание в творческом развитии студентов / В. С. Макеева // Проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях : материалы Второй междунар. науч.-метод. конф. – Воронеж, 2001. – С. 50–53..
6. Чеснокова В.Н. Биоритмологические особенности психофункционального состояния студентов в течении учебного года / В.Н. Чеснокова, А.В. Грибанов// Современные проблемы науки и образования.-2011.- № 6.

УДК 796.062

Депутатова А.В.; Тихонова А.В.; Рыжова Н.С. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В ВЕК ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

*Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия,
deputatowa.anka@yandex.ru*

Аннотация. В статье рассматривается активное распространение цифровых технологий во всем мире, доступность мобильного высокоскоростного интернета, которые вызвали резкое увеличение времени, проводимое населением за экранами смартфонов, планшетов, телевизоров и других медиа-устройств. В частности, эта тенденция повлияла на модель поведения подрастающего поколения в отношении здоровья, образа жизни и уровня физической активности. Малоподвижный образ жизни детей и подростков, связанный с экранной зависимостью, вызывает различные заболевания, социальные проблемы, плохую успеваемость, негативно влияет на показатели их физического и психического здоровья.

Ключевые слова: цифровые технологии, гаджеты, физическая культура, физическое воспитание, здоровье, спорт

Deputatova A.; Tikhonova A.; Ryzhova N. CURRENT PROBLEMS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN IN THE AGE OF DIGITAL TECHNOLOGIES

Kemerovo State University, Kemerovo, Russia, deputatowa.anka@yandex.ru

Annotation. The article discusses the active spread of digital technologies around the world, the availability of mobile high-speed Internet, which caused a sharp increase in the time spent by the population on the screens of smartphones, tablets, TVs and other media devices. In particular, this trend has influenced the behavior of the younger generation in relation to health, lifestyle and physical activity. The sedentary lifestyle of children and adolescents associated with

screen addiction causes various diseases, social problems, poor academic performance, and negatively affects the indicators of their physical and mental health.

Key words: *digital technologies, gadgets, physical education, physical education, health, sports*

Сложившаяся ситуация стремительного развития цифровых технологий во всем мире, замены физической активности населения онлайн-активностью с раннего возраста негативно сказывается на здоровье подрастающего поколения.

Увеличение общего времени нахождения людей в «цифровом пространстве», зависимость от видеоигр, социальных сетей, Интернета в целом негативно сказывается на показателях физического развития детей, вызывает разного рода заболевания, такие как миопия, ожирение, нарушения сна, депрессия и другие. За последние десятилетия уровень обычной физической активности молодых людей значительно снизился, а незначительные физические нагрузки перестали быть эффективным средством укрепления и поддержания здоровья. Тревожная тенденция требует активного вмешательства общественности и государства, введения неординарных регуляторных мер, направленных на изменение отношения людей к способам взаимодействия с цифровыми технологиями [2].

Согласно объективным измерениям здоровья детей и подростков от 6 до 19 лет, доля малоподвижного образа жизни составляет от 6 до 8 часов ежедневно, при этом более половины опрошенных превышают действующие нормы «экранного времени» (более чем 2 часа в сутки). Более того, была обнаружена причинно-следственная связь между временем, проведенным перед экранами телевизоров и другими гаджетами, с повышением артериального давления, количеством холестерина в крови. Дети и подростки с экранной зависимостью показали низкую самооценку, проблемы социального поведения, плохую успеваемость и низкие показатели психического здоровья.

По результатам многочисленных мониторинговых исследований, общее экранное время подрастающего поколения за последние двадцать лет увеличилось почти на два часа в сутки, а ежедневная продолжительность малоподвижного образа жизни увеличилась в среднем на три часа. В первую очередь это связано с появлением новых цифровых мультимедийных устройств, таких как смартфоны, планшеты, ноутбуки, и, что самое главное, их доступностью для всех слоев населения. Эта негативная тенденция вызывает озабоченность в области общественного здравоохранения во всем мире [3].

Важно отметить, что экранное время детей и подростков значительно увеличивается в возрасте от 10 до 14 лет, однако оно имеет значительные гендерные различия с большим увеличением у мальчиков (мальчики: +41,6 мин. / день, девочки: +22,7 мин. / день). Также юноши предпочитают видеоигры, а девушки - мобильные телефоны и компьютеры. Особенно долго молодые люди пользуются электронными устройствами - телевизорами, компьютерами, видеоиграми и мобильными телефонами по выходным и праздникам [5].

Исследование ливанских школьников показало, что те дети, которые превышали дневную норму пребывания у экранов, практически не имели

возможности заниматься физическими упражнениями и даже читать книги]. Деструктивную черту цифровых технологий в современном обществе следует также отнести к многозадачности медиа, то есть одновременному использованию смартфонов и компьютеров молодыми людьми, прослушиванию музыки и учебе, просмотру телевизора и серфингу в Интернете. Однако две трети подростков не считают этот фактор ограничивающим выполнение важных задач и качество учебного процесса [1].

Одним из ключевых факторов, определяющих малоподвижный образ жизни и увеличение «экранного времени», следует отнести пребывание детей и подростков в одиночестве. Таким образом, результаты исследований британских ученых показали, что большую часть внеклассного времени дети 11-12 лет вечером в будние дни проводили с родственниками и друзьями, при этом даже небольшая социальная депривация подростков младшего возраста стала причиной активного использования гаджетов.

Снижение физической активности и увеличение «экранного времени» подростков и детей в современном цифровом мире также связаны с развитием и распространением мобильных технологий, которые постепенно вытеснили стационарные и портативные устройства для игр и общения. Современные смартфоны и наличие интернета позволяют оставаться в сети везде и круглосуточно. Также важно отметить, что, по сравнению с предыдущими поколениями, современная молодежь использует цифровые технологии в контексте групповых действий и особой модели поведения. Вероятно, что такие модели становятся все более значимыми факторами, влияющими на здоровье, физическое развитие, физическую активность детей и подростков на совершенно новом уровне взаимодействия с информационными технологиями [4].

Таким образом, следует сделать вывод, что цифровая революция во всем мире привела к значительным изменениям в отношении использования современных технологий молодым поколением. Бесплатный доступ к высокоскоростному Интернету, повсеместное распространение смартфонов, появление различных мобильных приложений позволили молодым людям находиться в сети 24 часа в сутки. Существует тенденция к объединению цифровых технологий с личностями, социальными сетями и повседневным опытом. Сложившаяся ситуация предопределила модель поведения подрастающего поколения в отношении здоровья и уровня физической активности, что в свою очередь сказалось на показателях физического развития молодежи.

Перспективным решением в данной ситуации может стать создание эффективной системы управления процессом физического воспитания, постоянный мониторинг физического развития молодежи, обработка данных с последующим введением корректирующих мер. Целесообразно введение новых государственных стандартов, необходимых для установления качественной структуры физического развития подрастающего поколения.

Основой всестороннего развития детей и подростков, в том числе физического, является оптимизация всех средств и методов физического

воспитания с акцентом на возрастные особенности и чувствительные периоды формирования растущего организма.

Напротив, игнорирование различных аспектов физической активности может стать индикатором потенциальных рисков, связанных с ухудшением здоровья и проявлением различных патологий и заболеваний у подрастающего поколения.

Важным обстоятельством, определяющим оптимальное физическое развитие детей и подростков, является полноценное использование всех организационных форм физической культуры в сочетании со стандартизированными уроками. Среди прочего отметим физкультурно-оздоровительные занятия, которые активизируют физические нагрузки в течение дня, обеспечивают внедрение физической культуры в повседневную жизнь подростков, способствуют приобретению знаний и навыков самостоятельного обучения. К ним относятся: утренняя зарядка, перерывы в занятиях физкультурминутками и физкультуразминками, занятия в группах продленного дня.

Привлечение молодежи к здоровому образу жизни продуктивно при участии специализированных спортивных школ, фитнес-центров и клубов, основной задачей которых является совершенствование моторики и умений в избранном виде спорта с их последующей демонстрацией в соревновательной деятельности.

Однако из всего разнообразия форм физических нагрузок особенно хотелось отметить преимущество физкультуры в семье. Именно совместная деятельность детей с родителями, участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, прогулки, бег трусцой, езда на велосипеде и другие виды активного отдыха создают неопценимую основу для физического развития подрастающего поколения. Только личный пример участия взрослых в физической активности способствует сознательному вовлечению молодых людей в регулярные физические упражнения, оптимизирует их физическую активность, являясь главным отвлекающим и спасающим фактором в неравной битве с цифровыми технологиями.

Литература

1. Аксенова А.В. Социальное ориентирование младших школьников в процессе физического воспитания / А.В. Аксенова, Вестник Кемеровского государственного университета, 2015. – С. 87-91.

2. Геращенко Н.В. Методологические проблемы формирования активности у детей / Н.В. Геращенко, ИГ. Геращенко, Физическое воспитание и спортивная тренировка, № 3, 2017. – С. 63-70.

3. Ким Т.К., Шагин И.В. Физическая культура и спорт: современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития : материалы конференции / Т.К. Ким, И.В. Шагин, Москва : МПГУ, 2018. – 258 с.

4. Петренко И.Г. Формирование здорового образа жизни младших школьников средствами интерактивных технологий в процессе физического воспитания / И.Г. Петренко, APRIORI. Серия: Гуманитарные науки. 2014. – С. 1-9.

5. Agafonov S., Chub S., Trufanova S. Actual problems of physical development of children in the age of digital technologies / S. Agafonov, S. Chub, S. Trufanova, INTERAGROMASH, 2021. – P.1-7.