

Любавина Инна Михайловна

учитель

Иванова Татьяна Михайловна

учитель

МБОУ «СОШ №9»

г. Новочебоксарск, Чувашская Республика

ВЛИЯНИЕ ГАДЖЕТОВ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ

Аннотация: в статье исследуется двойственная роль цифровых устройств в жизни современных детей: с одной стороны, они нередко вытесняют физическую активность, с другой – могут стать эффективным инструментом её развития. Авторы анализируют статистику экранного времени и сопоставляют её с нормативами ВОЗ, раскрывают механизмы формирования малоподвижных привычек и одновременно показывают, как технологии способны мотивировать к движению. В работе предложены прикладные решения для педагогов и родителей: методики интеграции двигательной активности в повседневность и конкретные задания с использованием цифровых инструментов. Материал будет полезен учителям физкультуры, классным руководителям, специалистам по детскому здоровью и родителям, стремящимся сформировать у ребёнка сбалансированное отношение к технологиям и движению.

Ключевые слова: цифровые технологии, двигательная активность детей, малоподвижный образ жизни, экранное время, здоровье школьников, мотивация к физической активности, геймификация, педагогические практики, баланс технологий и движения, формирование здоровых привычек.

Введение.

Цифровая среда сегодня – не просто дополнение к повседневной жизни ребёнка, а её неотъемлемая часть. Планшеты, смартфоны и компьютеры используются для учёбы, общения и досуга, зачастую начиная с дошкольного возраста. При этом привычки, сформированные в детстве, во многом определяют образ жизни в будущем.

Статистика фиксирует устойчивую тенденцию: дети 7–10 лет проводят перед экраном в среднем от 3 до 5 часов в день, а подростки – до 5–7 часов. В то же время рекомендации ВОЗ предписывают не менее 60 минут умеренной или интенсивной физической активности ежедневно для детей и подростков 5–17 лет.

Такое расхождение создаёт серьёзную проблему: недостаток движения повышает риски лишнего веса, нарушений осанки, снижения выносливости и ухудшения координации. Однако важно понимать, что технологии сами по себе не являются «врагом» физической активности. Их влияние зависит от того, как именно они встраиваются в распорядок дня и какие задачи решают. В статье рассмотрены обе стороны этого взаимодействия и предложены практические инструменты, позволяющие использовать гаджеты как ресурс для формирования культуры движения.

Позитивные стороны влияния гаджетов на двигательную активность.

1. Мотивация через игровые механики. Приложения с элементами дополненной реальности, квестов и соревнований побуждают ребёнка двигаться: например, поиск виртуальных объектов на местности стимулирует ходьбу и исследование пространства.

2. Отслеживание прогресса и формирование привычек. Фитнес-трекеры, шагомеры и мобильные приложения позволяют фиксировать количество шагов, длительность активности и даже примерный расход энергии. Для ребёнка это наглядный способ увидеть собственные достижения и закрепить привычку к движению.

3. Доступ к обучающему контенту. Видеоуроки по зарядке, танцам, йоге, гимнастике и другим видам активности помогают осваивать новые движения в домашних условиях, расширяя двигательный репертуар.

4. Инклюзивные форматы. Цифровые тренировки и адаптированные видеопрограммы позволяют вовлекать в физическую активность детей с особыми потребностями, предлагая варианты упражнений с учётом индивидуальных возможностей.

5. Система поощрений и обратной связи. Геймифицированные приложения с достижениями, значками и рейтингами усиливают вовлечённость и помогают ребёнку воспринимать движение как интересную и значимую деятельность.

Негативные стороны влияния гаджетов на двигательную активность.

1. Вытеснение активных форм досуга. Время, проведённое за экраном, часто напрямую замещает подвижные игры, прогулки и занятия спортом.

2. Закрепление малоподвижного поведения. Привычка проводить досуг в статичном положении может закрепиться и сохраняться в подростковом и взрослом возрасте, формируя устойчивые нездоровые паттерны.

3. Проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Длительное пребывание в одной позе, неправильная осанка и неудобное положение рук и шеи провоцируют нарушения осанки, мышечный дисбаланс и дискомфорт в спине и шее.

4. Ограничение разнообразия двигательного опыта. При дефиците движения снижается развитие крупной и мелкой моторики, чувства равновесия и координации.

5. Психологические барьеры к движению. Постоянная быстрая стимуляция, характерная для цифрового контента, может снижать интерес к менее «эффектным» видам активности -например, к прогулкам, командным играм или самостоятельным тренировкам.

Практические примеры.

Пример 1 (негативный). Ученик четвёртого класса ежедневно проводит 4–5 часов за планшетом: играет, смотрит видео, общается в мессенджерах. В результате он избегает участия в школьных эстафетах, быстро устаёт при беге на средние дистанции, жалуется на тяжесть в ногах и имеет выраженные проблемы с осанкой.

Пример 2 (позитивный). В одном из классов на уроках физкультуры внедрили простой трекер активности: дети ставили цели по количеству шагов, соревновались между собой и получали виртуальные значки за достижения. Спустя месяц средняя двигательная активность класса увеличилась на 25%, а вовлечённость в занятия – на 40%.

Пример 3 (смешанный). Ребёнок регулярно занимается танцами по видео-урокам – 3 раза в неделю по 30 минут. Это положительно сказывается на ритме, координации и пластике. Однако он почти не бывает на улице и не участвует в подвижных командных играх, из-за чего сохраняется дефицит социального и игрового движения, а также опыта спонтанной физической активности.

Рекомендации для педагогов и родителей.

Для педагогов.

1. Используйте цифровые инструменты как средство мотивации, а не как замену движения. Трекеры шагов, приложения для фиксации результатов и онлайн-челленджи могут стать хорошим дополнением к традиционным формам работы.
2. Чередуйте статические и динамические форматы: каждые 15–20 минут включайте короткую двигательную паузу или мини-задание.
3. Применяйте элементы геймификации: баллы, уровни, значки и рейтинги помогают повысить интерес и вовлечённость детей.
4. Организуйте командные активности с соревновательным элементом - например, эстафеты с подсчётом результатов или фотоотчёты с уроков.
5. Налаживайте взаимодействие с родителями: информируйте о нормах экранного времени, предлагайте совместные семейные челленджи по активности и делитесь простыми приёмами интеграции движения в повседневность.

Для родителей.

1. Установите чёткие и понятные правила использования гаджетов: определите допустимое время на развлекательный контент с учётом возраста ребёнка.
2. Заменяйте пассивное потребление цифрового контента на активные форматы - танцы, зарядку, игры с дополненной реальностью, совместные спортивные задания.
3. Будьте примером: регулярные прогулки, велопогулки, походы и семейные спортивные игры формируют у ребёнка позитивное отношение к движению.

4. Используйте гаджеты как инструмент осознанного контроля: ставьте вместе с ребёнком цели по шагам или длительности активности, отмечайте прогресс и обсуждайте результаты.

Советы по организации уроков физкультуры с учётом цифрового контекста.

1. Сочетайте объяснение и практику. Можно использовать короткий видеоролик (1–3 минуты) для демонстрации техники, но сразу после этого переходите к выполнению упражнения.

2. Применяйте игровые механики. Баллы, уровни и значки делают задания более привлекательными и помогают удерживать внимание детей.

3. Проводите «цифровые» челленджи. Например, задание «Кто сделает больше прыжков за 30 секунд?» с фиксацией результатов в приложении или таблице.

4. Развивайте осознанность. Обсуждайте с детьми, как движение влияет на самочувствие, настроение и способность концентрироваться.

5. Учитывайте индивидуальные особенности. Для детей с низкой мотивацией подойдут игровые приложения и задания с элементами поиска, для активных – соревновательные форматы и более сложные двигательные задачи.

Примеры практических заданий.

1. «Шаговый челлендж». Класс делится на команды, цель – набрать наибольшее количество шагов за неделю. Результаты фиксируются с помощью трекеров или подсчёта на уроках. Итоги подводятся на занятии, победители получают символические награды.

2. «Видеоразбор техники». Ученики снимают на телефон короткие ролики с выполнением упражнения (например, прыжок в длину), а затем вместе с учителем анализируют ошибки и обсуждают, как улучшить результат.

3. «Цифровой квест на площадке». Учитель готовит карточки с заданиями (отжимания, прыжки, бег), а подсказки к следующему этапу ученики получают через QR-коды, отсканированные на телефоне.

4. «*Дневник активности*». Ученики ежедневно фиксируют свою активность (прогулка, зарядка, игра во дворе) в тетради или приложении. В конце недели проводится мини-отчёт и обсуждение: что получилось, что было сложно, какие виды активности понравились больше всего.

5. «*Танцевальный флешмоб*». Выбирается короткий танцевальный фрагмент (1–2 минуты), который разучивается на уроке и исполняется всем классом. Такое задание развивает координацию, чувство ритма и командный дух.

Заключение.

Влияние гаджетов на двигательную активность детей носит двойственный характер: технологии могут как вытеснять движение из повседневной жизни, так и становиться эффективным инструментом его поддержки. Ключевым фактором здесь выступает осознанный подход: важно не стремиться полностью исключить гаджеты, а научиться использовать их потенциал для формирования устойчивых привычек к физической активности. Предложенные рекомендации и практические задания помогают педагогам и родителям выстроить сбалансированную стратегию, в которой цифровые инструменты дополняют, а не заменяют движение. Такой подход способствует укреплению здоровья детей и развитию у них осознанного отношения к собственному телу и образу жизни.

Список литературы

1. СанПиН 1.2.3685-21. Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания: санитарные правила и нормы. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/573500115> (дата обращения: 27.08.2026).

2. Всемирная организация здравоохранения. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. – Женева: ВОЗ, 2010. – URL: https://minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/016/375/original/9789244599976_rus.pdf?1389768711 (дата обращения: 27.08.2026).

3. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д: Феникс; Киев: Здоровье, 2000. – 243, [2] с. – ISBN 5-222-00920-3.

4. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 618 с. – ISBN 978-5-9718-0568-7.

5. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Советский спорт, 2024. – 281 с. – ISBN 978-5-00129-333-0. – EDN ZYBWMM.