МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБНУ «Институт развития, здоровья и адаптации ребенка»

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ



Наши дети растут в обществе, где современные технологии стали важной частью повседневной жизни. Вследствие этого, они подвергаются воздействию электронных устройств с раннего возраста и являются одними из самых активных потребителей этих технологий. Существует такое понятие, как «экранное время» - время, проведенное за использованием электронного устройства с экраном (телевизор, компьютер, планшет, смартфон, игровая приставка). Чрезмерное использование электронных устройств может оказать негативное влияние на здоровье и развитие ребенка.

В 2019 г. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) обновила нормы экранного времени для детей, согласно которым до 2-х лет не рекомендуется использовать электронные устройства, вообще, в 2-5 лет – не более 1 часа в день, 6-10 лет - не более 1,5 часа в день, 11-18 лет – до 2-х часов вне учебного времени.

Однако современные дети в своей повседневной жизни не придерживаются этих норм. Недавние исследования показали, что малыши до 6 лет ежедневно проводят в сети Интернет до 2-х часов, младшие школьники 3-5 часов, подростки 11-14 лет – 6-8 часов, а доля этих активных пользователей составляет примерно 40%.

По сути, дети живут в цифровой среде, которая для них привлекательнее обыденной реальности. Такое активное погружение в цифровой мир коренным образом меняет образ жизни детей, что в первую очередь сказывается на их здоровье и физической активности.

Так, у детей и подростков, которые используют электронные средства более 4 часов в день, длительное пребывание перед экраном электронных устройств, приводит к сидячему, малоподвижному образу жизни.

Они реже занимаются спортом, меньше по времени гуляют на свежем воздухе, отличаются недостаточной физической активностью. Другими словами, существует значительная связь между величиной экранного времени и низким уровнем физической активности.

Согласно рекомендациям ВОЗ, физическая активность детей 1-5 лет должна составлять не менее 3 часов в день и включать в себя подвижные игры, бег, танцы, плавание, прогулки. Детям 6-17 лет рекомендовано 60 мин в день умеренной или интенсивной физической активности, которая подразумевает бег, плавание, езду на велосипеде, занятия в спортивных секциях.
Поэтому родителям крайне важно ограничивать экранное время своих детей, одновременно увеличивая продолжительность физической активности за счет изменения образа жизни всей семьи, планирования ежедневных занятий активным отдыхом, выделяя не менее 1,5 часов для подвижных игр.
Современные исследования показали, что в условиях интенсивного использования цифровых технологий (экранное время (ЭВ) > 9 часов ежедневно), школьники, реализующие повышенный недельный объем физической активности высокой интенсивности, отличаются наиболее оптимальным функциональным состоянием, сбалансированным физическим развитием и разносторонней двигательной подготовленностью.

Известно, что оптимальная физическая активность и систематические занятия физическими упражнениями являются важным средством оптимизации функционального состояния, в частности за счет усиления активности парасимпатической системы, которая повышает индивидуальную сопротивляемость стрессу.

Все это сочетается с увеличенным адаптационным потенциалом организма, высокой эффективностью функционирования системы кровообращения, повышенной мышечной работоспособностью при оптимальных значениях ряда показателей физического развития.

Полученные научные данные показывают, что повышение уровня двигательной подготовленности и объема физической активности высокой интенсивности в структуре двигательного режима обучающихся, может оказывать существенное влияние на улучшение функционального состояния их организма на фоне долговременного нарастания избыточной цифровой нагрузки в свободное от обучения время.

Виды физической активности высокой интенсивности (6,0 и более MET)

Физическая активность высокой интенсивности
Интенсивный бег.
Бег на лыжах.
Спортивные игры, такие как футбол, хоккей на льду или хоккей на траве, баскетбол, гандбол, теннис,
Эстафеты и подвижные игры для учащихся средней и старшей школ, преимущественно направленные на развитие выносливости.
Быстрое (интенсивное) плавание, например кролем на груди или брассом.
Езда на велосипеде по шоссе.
Работа на велоэргометре, тредбане, степ-эргометре.
Прыжки со скакалкой.
Ходьба быстрая по ступенькам вверх.
Ходьба быстрая с подъемом «в гору» или с тяжестью.
Единоборства, такие как борьба, бокс, фехтование, боевые искусства.
Занятия аэробикой.
Энергичные танцы, в том числе народные и спортивные.
Передвижение мебели.
Рубка дров.
Земляные работы.
Скашивание травы вручную.

Современные цифровые технологии могут не только снижать физическую активность детей, но и стимулировать её. Такими технологиями являются различные мобильные приложения, разработанные для тренировок и контроля за физической активностью. Они обладают такими функциями, как тренировки под руководством преподавателя, виртуальные соревнования, интерактивные игры. Обучая и мотивируя детей, приложения также являются своеобразной платформой, позволяющей создавать чаты для общения, в которых можно делиться своими успехами и достижениями, поддерживать интерес друг друга к спорту. Благодаря современным технологиям дети могут заниматься физкультурой не только в спортзале и на спортивной площадке, но и в любом другом месте: дома, в парке и др.

В последнее время во всем мире стал активно развиваться фиджитал-спорт – новый вид спорта, сочетающий популярные спортивные игры с виртуальными соревнованиями, когда участники сначала соревнуются в видеоигре, а потом в настоящей игре. Главная идея состоит в побуждении детей к физической активности посредством современных технологий. Фиджитал-спорт позволяет снизить экранное время ребенка, вовлекая его не только в физическую активность, с целью повышения ловкости, скорости, координации движений, но также способствует развитию когнитивных способностей.

Таким образом, погружение детей в цифровую среду может снижать физическую активность, а грамотное применение новых технологий стимулирует как физическое, так и умственное развитие ребенка.